

かんたん レシピ紹介



★ タラのアクアパッツァ

<材料>

- タラの切身 4切
- ドライトマト 40g
(大西ファーム)
- にんにく 3片
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩、こしょう 少々
- あさり 1パック
- 玉ねぎ 1/2
- ケッパー 大さじ1

<作り方>

1. タラに塩コショウをする。
2. フライパンにオイルを入れ、みじん切りの玉ねぎ、にんにくを炒める。
3. 2に1を入れ、ケッパーのみじん切りを加え10分蒸す。
4. 3にあさりを加えドライトマトを入れ、あさりの口が開くまで蒸す。
5. 塩こしょうで調える。



Natural Essay

ナチュラル・エッセイ

natural-essay.jp

<https://www.facebook.com/naturalessay>