

アジのアクアパッツァ風



調理時間

40分

カロリー

456kcal

材料

(2~4人分)

アジ (中サイズ)	1尾
塩	小さじ1/4
あさり	100g
ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	8個
ブラックオリーブ (種なし)	8個
にんにく	1片
パセリ (みじん切り)	大さじ2
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 1 アジは内臓を取り除き、塩をまぶして15分置いたら、水気をふき取る。
- 2 あさは砂抜きしておき、ズッキーニは1cmの半月、ミニトマトはヘタを取り除き、オリーブは軽くつぶす。にんにくは薄切りにする。
- 3 ココットプレート中央にアジをのせ、周りに(2)を並べ、パセリ、オリーブオイル、白ワインをかけてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定15分」で加熱する。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず
ココットプレートで焼く&蒸す両方の良さを活かしたアクアパッツァ風に。香ばしさとふっくら感の両方が楽しめます。