白身魚のバジルアクアパッツァ

～野菜のうまみたっぷり魚料理～



材　料（４人分）

白身魚	４切（３２０ｇ）		にんにく	１かけ
	塩	ふたつまみ	オリーブ油	大さじ１
	酒	大さじ１	A 白ワイン	大さじ４
	こしょう（粗びき）	適量	A 水	大さじ４
	バジル（乾燥）	適量	A 塩	小さじ１/２
ミニトマト	１６個			
ブロッコリー	１２０ｇ			
しめじ	１２０ｇ			
かぶ（根）	１２０ｇ			

作り方

① 白身魚は塩、酒、こしょう、バジルをふりかけておく。

② A を混ぜ合わせておく。

③ ミニトマトはヘタをとっておく。ブロッコリーは小さめの小房に分ける。しめじは石づきをとりほぐしておく。かぶは皮をむいて、くし形切りにする。にんにくは薄切りにしておく。

④ ①の汁けをふきとる。フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火にかける。香りが立ったら白身魚、ミニトマト、ブロッコリー、しめじ、かぶ、A を入れ、ふたをして７～８分蒸し焼きにする。

※加熱は目安時間です。様子を見ながら行ってください。