

# 簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



## 夏野菜のアクアパッツァ

### 材料(2人前)

- ・鮭 2切れ
- ・アサリ 10個
- ・パプリカ赤、黄 各1/2個
- ・ミニトマト 2~3個
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・料理用白ワイン 大さじ2
- ・にんにく ひとかけ
- ・塩胡椒 適量

### 材料協力

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 鯛将               | ジュピター                |
| ・鮭、アサリ           | ・オリーブオイル、<br>料理用白ワイン |
| 鮮々館オオクボ          |                      |
| ・パプリカ、ミニトマト、にんにく |                      |

### 作り方

0. アサリを塩水(水500ccに塩大さじ1を溶かしたもの)につけて冷蔵庫に入れ、一晚砂抜きをしておく
1. パプリカを乱切り、ミニトマトを縦半分に切って、ニンニクを薄くスライスする
2. 砂抜きしたアサリをザルにあけ、流水できれいに洗う
3. 鮭の両面に塩胡椒をする
4. 耐熱容器に①~③の具材を半分入れ、オリーブオイル大さじ1、料理用ワイン大さじ1を回し入れる
5. 軽くふたをして電子レンジ(600w)で3分加熱する  
残りの具材も④と同様にして耐熱容器に入れ加熱する
6. アサリが開いていたら、器に盛って完成!



用意する材料はこちら



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレインツリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カナルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。