

主菜

適塩テクニック：香味野菜を使う・蒸して味を閉じ込める

白身魚とキャベツのアクアパッツァ



1人分
塩分量**0.7g**
200kcal

Point

にんにくの香りとトマトの酸味を活かして塩分カット！野菜は蒸すと甘味が増します♪

【材料】 2人分

- | | | | |
|------------------------|------|-----------|-------|
| ■ 白身魚の切り身 (たい、たら、さわら等) | 2切 | ■ にんにく | 1/2かけ |
| ■ 塩(小さじ1/6) | 1g | ■ オリーブオイル | 小さじ1 |
| ■ こしょう | 少々 | ■ 白ワイン | 大さじ2 |
| ■ キャベツ | 100g | ■ 水 | 大さじ2 |
| ■ ミニトマト | 40g | ■ パセリ | 適量 |
| | | ■ レモン | 適量 |

【作り方】

- ①魚の表面に塩・こしょうをふり、しばらく置いて水気をふき取る。
- ②キャベツはざく切りにする。ミニトマトはへたをとり半分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら①を中火で焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。
- ④そのままのフライパンにキャベツを入れ、その上に③、ミニトマト、白ワイン、水を加え、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで蒸す。
- ⑤お皿に盛り付け蒸し汁をかけ、パセリとレモンを飾る。