

～釧路産鮭のアクアパッツァ～

パパからの
アピールポイント

めんどくさがりのお父さんでもとにかく簡単に出来ます。
キャンプで作ると子供達も夢中で食べてくれます。

家族の感想

忙しい夕飯も、簡単に作ってくれるので、子供達もママも喜んでます。(ママより)

【材料と分量】(3～4人前)

| | |
|-----------|-------------|
| 釧路産鮭…半身 | アサリ…1パック |
| 釧路産ミニトマト | 白ワイン…1/2カップ |
| ブロッコリー…適量 | 水…1/2カップ |
| ニンニク…4片 | 塩コショウ…適量 |
| パセリ…少々 | |

【作り方】

鮭はあらかじめ塩を振って下味をつけておきます。
ミニトマトは半分に切っておきます。

- ① フライパンにオリーブオイルをひいて、スライスしたニンニクを軽く炒めます。
- ② 鮭を両面焼き目がつくまで焼きます。
- ③ ブロッコリー、ミニトマト、アサリを入れ、白ワインと水を1：1の分量で入れます。
- ④ 塩コショウを適量振って、蓋をして弱火～中火で8～10分ほど加熱します。
- ⑤ 刻んだパセリを振りかけて完成です。

