

アクアパッツァ



アクアパッツァは、魚介類をトマトなどとともに白ワインと水で煮込んだイタリア料理。今日はスズキを使いますが、基本、白身魚であればOK！トマトやアスパラガスの色み加わると見た目もキレイ、お肌もキレイにしてくれます。

 所要時間 20分

 難易度  初級  中級  上級

材料 [2人分]

スズキ切り身	2切れ
アサリ	150g
アスパラガス	2本
プチトマト	6個
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1片
白ワイン	大さじ4
水	大さじ4
塩・コショウ	少々
タイム	1本

下ごしらえ・準備

スズキはキッチンペーパーでしっかりと水気を取ります。アサリは砂出しして、よく洗ってザルにあげておきます。プチトマトは半分に、アスパラガスは斜め切り、ニンニクはみじん切りにします。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱してニンニクを炒め、香りが移ったらスズキを入れて焼き色をつけます。
- 2 アサリ、プチトマト、アスパラガス、タイム、白ワイン、水を加えてフタをし、貝が開くまで加熱して塩、コショウで味を調えます。



スズキは高タンパク、低脂肪で、肌を健康に保つといわれるビタミンAや老化を防ぐビタミンEが豊富です。そしてアサリは鉄分や、赤血球形成を助けるビタミンB12を多く含みます。リコピンやビタミンC、ルチンを多く含むトマト、ビタミンB群やアスパラギン酸を多く含むアスパラガスを合わせて、アクアパッツァでお肌磨きをしましょう。