

マダイのアクアパッツァ

2020年10月

1 はじめに

冷凍してあったマダイをアクアパッツァにして食べました。

2 料理方法

冷凍してあったマダイを自然解凍しました。

フライパンにオリーブオイルを入れて、ニンニクを軽く炒める。

オリーブオイルにニンニクの風味がしみこんだら、マダイを入れて両面を色よく焼く。

そこに、タマネギ、ズッキーニ、ミニトマト、アサリ、エビを入れて、マジックソルトをふる。

(今回はアサリの代わりにムール貝を入れた。)

その上から、ワインを適量、回し入れる。

フタをして蒸し焼きにする。

貝が開いたらできあがり。



3 おわりに

美味しくいただきました。