



## 桜鯛のアクアパッツァ

[鯛]

低脂肪・低カロリーでありながら、アミノ酸バランスの優れた良質のタンパク質を多く含む。ビタミンB1、B2、タウリン、ナイアシン、カリウムなどの栄養素も。

タウリンには、疲労回復のほか、コレステロール値を下げたり、肝臓の病気を予防したりする働きが、水溶性ビタミンの一種であるナイアシンには、血行を改善して冷え性を予防する働きがある。

### 【材料 / 2人分】

鯛の切り身	2切れ
アサリ	1/2パック
プチトマト	6～8個
ニンニク	1片
黒オリーブ	適量
ケイパー	適量
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	100cc
塩・こしょう	適量

**EPAやDHAなど、  
栄養素が溶け出した  
スープも残さずに！**

### 【作り方】

- 1.鯛の切り身に塩をふる。数分置いた後、出てきた水分を拭き取っておく。
- 2.フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクを炒める。
- 3.鯛を加えて両面を焼く。
- 4.プチトマト、あさり、オリーブ、ケイパーを加え、白ワインを入れる。ふたをして弱火で5分ほど蒸す。
- 5.塩・こしょうで味を整える。