

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名: 鰯のアクアパッツァ

～ 材料と分量(6 人分)～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	12切れ	包丁 まな板
塩	小さじ1	計量スプーン
コショウ	少々	
ミニトマト	12個	
オリーブオイル	小さじ3	計量スプーン
白ワイン	150cc	計量カップ
水	210cc	計量カップ
ローズマリー	3本	
にんにく	15g(3かけ)	デジタルばかり
レモン	一個	木べら
キャベツ	600g	
パプリカ赤・黄	120g	

作り方

魚が全て入るくらいの鍋かフライパンにオリーブオイルとにんにく3かけスライスしたものを入れて中火にかける。その中に魚を入れ両面焼きにし、皿に取り出す。

ざく切りにしたキャベツを一番下に敷いて、レモンの輪切り、パプリカ、魚を書いてある順番通りに入れ、ローズマリー、塩・こしょう、白ワイン、水を加える

蓋をして中火で約三分加熱し、弱火で約七分蒸し焼きにする。全体に火が通ったら仕上げにオリーブオイル(分量外)をまわしかけて出来上がり

彩りもよく、レモンの飾り切りもおしゃれです。

