

入れる材料色々!野菜と魚のイタリアン

## アクアパッツア(メイン:ワガ、キンメダイなど)



### 材料 3~4人分

メインの白身魚(ワガ、キンメダイ)	1匹
アサリ(砂だしたしたもの)	150g
マッシュルーム	50g
エリンギ	50g
ミニトマト	8個
アスパラガス	50g
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
水	100ml
塩コショウ	少々

### 作り方

- 1 魚は内臓を取り出し塩をふって5分ほどおく。ペーパータオルで水分を拭き取っておく。
- 2 にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは洗ってヘタを取る。きのこ類は食べやすい大きさに切る。アスパラガスは固い部分を除き、5cm長さに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルと1を入れて中火にかける。途中で裏返し、両面を焼く。
- 4 弱火にしてにんにくを加える。香りが立ってきたらアサリ、きのこ類、白ワイン、水を加え、中火にする。
- 5 ふつふつとしてきたら蓋をして弱火で5分ほど蒸す。途中でミニトマト、アスパラガスを加え、塩コショウで味を調える。

## キッチンGAMAについて



チエック!!

蒲郡市食育推進計画  
マスコットキャラクター  
たべたくん

本レシピは蒲郡市おすすめレシピ集“キッチンGAMA”にて発信しております。キッチンGAMAでは魚レシピの他にも子どもから大人向けの様々なレシピをご紹介します。

キッチン GAMA



蒲郡市健康推進課(保健センター)  
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

お問合せ TEL 0533-67-1151



## 蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクトとは

健康がまごおり21  
第2次計画の  
健康づくりの施策として、  
市役所職員で組織し、  
5つのテーマに基づいて  
活動を行っています。

