

アクアパッツア



調理時間
10分

1
STEP

《材料》 3~4人分

・タラの切り身	4切れ
・あさり	1パック
・ブロッコリー（一口大に切る）	1/2個
・ミニトマト	8個
・しめじ（一口大に分けておく）	1株
・オリーブ	適量
・にんにく（みじん切り）	1片
・ハーブ塩	大さじ1
・白ワイン	大さじ4
・オリーブオイル	大さじ3
・水	大さじ2

1. あさは塩抜きしておく
タラの切り身にハーブ塩を振り、20分以上置いておく
2. 鍋に油ををひき、全ての材料・調味料・水を入れる
3. かき混ぜウイングは取り付けずに、「手動モード」10分・100℃でスタート
あさが開いたら完成

