アジのアクアパッツァ風



調理時間	40分
カロリー	456kcal

材料 (2～4人分)

アジ（中サイズ）	1尾
塩	小さじ1/4
あさり	100g
ズッキーニ	1/2本
ミニトマト	8個
ブラックオリーブ（種なし）	8個
にんにく	1片
パセリ（みじん切り）	大さじ2
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

作り方

1. アジは内臓を取り除き、塩をまぶして15分置いたら、水気をふき取る。
2. あさりは砂抜きしておき、ズッキーニは1cmの半月、ミニトマトはヘタを取り除き、オリーブは軽くつぶす。にんにくは薄切りにする。
3. ココットプレート中央にアジをのせ、周りに(2)を並べ、パセリ、オリーブオイル、白ワインをかけてフタをし、「ココットプレート・タイマー設定15分」で加熱する。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず ココットプレートで焼く＆蒸す両方の良さを活かしたアクアパッツァ風に。香ばしさとふっくら感の両方が楽しめます。