

魚介のアクアパッツァ



Acqua pazza

ヘルシーシェフのオート機能を使って
短い時間で作るアクアパッツァです。



【材料(2人分)】

すずきの切り身(1切れ約100gのもの)…2切れ
あさり(殻つき)…8粒
大正えび(殻つき)…2尾
玉ねぎ(みじん切り)…1/8個
にんにく(みじん切り)…5g
セミドライトマト(せん切り)…5g
スナップえんどう…2本
タイム(生)…1本
白ワイン…80mL
ケーパー…小さじ1/2
アンチョビー(みじん切り)…2枚
オリーブ油…大さじ1/2

【作りかた】

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 あしりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。えびは殻つきのまま背わたを除き洗っておく。
- 3 脚を閉じたグリル皿に材料をすべて並べ、魚の上にオリーブ油をまわしかけ、グリル皿ふたをセットする。
- 4 3のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き **料理集から** ▶ **調理分類** ▶ **焼き蒸し・いため物** ▶ **焼き蒸し** ▶ **魚介のアクアパッツァ** で加熱する。加熱後、そのまま5分蒸らす。

【ひとくちメモ】

- ・ 砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にし、水が飛ぶことがあるのでアルミホイルなどをかぶせます。