



## さんまのアクアパッツア

### 材料 2人分

さんま	2尾	オリーブ	6粒
塩・こしょう	適量	イタリアンパセリ(みじん切)	適量
にんにく	1片	【A】白ワイン	大さじ4
赤唐辛子	1本	【A】オリーブ油	小さじ2
ブロッコリー	50g	【A】塩	適量
しめじ	100g	レモンのくし型	2個
ミニトマト	6個	オリーブ油	適量

### 作り方

- 1 さんまはうろこ内臓を取り、半分に切り切って塩をふりかけ、5分程おく。ザルにのせ、熱湯を回しかけ、汁気を拭き取り、塩・こしょうする。
- 2 にんにくは半分に切って芯を取り除いて潰す。赤唐辛子はぬるま湯につけて柔らかくし、種を取り出す。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、しめじは石突きを切って小房に分ける。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- 4 容器に①～③の材料とオリーブ、イタリアンパセリを入れ、【A】を回しかけてフタをする。
- 5 電子レンジ(500W)で6分加熱し、2分蒸らす。安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開ける。※1000Wで4分
- 6 器に盛ってレモンを添え、好みでオリーブ油をかける。