

アクアパッツァパスタをフライパンで簡単調理！魚介のうまみを味わおう



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：547kcal 🧂 塩分：3.0g

魚介本来の味を活かすため、調味料はシンプルに！素材の旨味を吸ったライスパスタで絶品料理に！ちょっと特別な日のランチやディナーにおすすめです！

【ママ社員考案レシピ】

ライスパスタは味が淡白でほのかなお米の香りがします。お米の風味が優しく、ソースやスープの風味をギュッと吸い込むという特徴があります！魚介のうまみや香りをめんにしっかりしみ込ませたメニューです。

使用商品 ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。



材料 1人前

ライスパスタ：80g
・塩：小さじ1.5 (8g)
白身魚(切り身)：1切れ(約80g)
(鯛やタラなど)
・塩(魚下味用)：適量
アサリ(生)：約100g
ミニトマト：4個(約40g)
アスパラ：2本(約40g)
オリーブの実：3個分

にんにく：1/2片(約3g)
オリーブオイル：大さじ1(12g)
白ワイン：大さじ2(30g)
ハーブソルト：適量
トッピング
レモン：適量

作り方

- (1) 白身魚は骨を取って一口大に切り、塩をまぶす。あさは砂抜きをしておく。ミニトマトは半分に、アスパラは3cm斜め切りにする。オリーブの実もスライスしておく。
- (2) 基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。ゆで上がったらずルにとり、すばやく湯切りをする。
ライスパスタのゆで方について詳しく解説
- (3) 温めたフライパンにオリーブオイル(大さじ1.5)を熱し、つぶしたにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- (4) 白身魚を皮目からしっかり焼く。アスパラ・砂抜きしたアサリ・ミニトマト・オリーブの実を入れてさっと火を通す。
- (5) 白ワイン・ハーブソルトを入れて軽く混ぜ、ふたをして【弱火】で約2分煮込む。
- (6) ライスパスタのゆで汁をお玉半分量をフライパンに入れる。ゆでたライスパスタをフライパンに入れて全体と混ぜ合わせる。
- (7) スープをめに吸わせるように【強火】でとろみがつくまで加熱する。(魚の身がふっくらと仕上がります) 火を止めて皿に盛り付け、スライスレモンを添える。
- (8) 本格派の方にミニトマトは煮崩れしないように最後に加えていますが、セミドライトマト(トマトを縦半分に切り、オープン90 : 1-2時間焼く)を使うと、より旨味がUPして美味しいですよ。