

～ アクアパッツア(一人前) ～

〈材料〉

- ・魚の切り身(鱈、サバ、アジ etc) 1切
- ①・ミント 3～4枚
- ①・ドライオレガノ 少々
- ①・バジル

*プチトマトソース 大きじ3～4杯

〈材料〉 ・プチトマト 2パック

- ・玉ねぎ 1/6個
- ・ニンニク 一片
- ・EXV オリーブオイル

〈作り方〉

- ① ニンニク、EXV をフライパンに入れ香りが出たら玉ねぎを加え、さっと炒める
- ② プチトマトをつぶしながら入れ、強火で火を入れる。

- ・塩、コショウ、砂糖、ビネガー 少々
- ・EXV オリーブオイル 適量

〈作り方〉

- (1) 魚に下味をして①のハーブと EXV オリーブオイルで一晩マリネにする
- (2) フライパンで(1)の魚を皮だけ少し焼く
そこに、水、プチトマトソースを加え煮立たせる。
火が入ったところで砂糖、ビネガーを入れ味を調える。
お皿に盛り付け、刻んだパセリを散らす。

アクアパッツア

×

ベーグル

×

プイイ・フェイッセ クロ・ド・フランス