



主とする魚介類名：サバ、アサリ

材 料(2人分)

サバ…………… 90g
アサリ…………… 10個
大玉トマト …… 2個
酒 ……………… 大さじ1
キムチ…………… 50g
チーズ…………… 40g
玉ねぎ…………… 1/8個

ブロッコリー …… 4房
パセリ…………… 少々
油 ……………… 少々
オリーブオイル… 少々
塩 ……………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々