

らく育
ミール



白身魚のアクアパッツァ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

2人前

3~4人前

・凍 まだら切身	1パック(100g)	2パック(200g)
・ミニトマト	3個	6個
・ブロッコリー	1切	1個

【家庭で用意】

・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・おろしにんにく	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・水	150ml	300ml
A・酒	大さじ1	大さじ2
・塩	小さじ1/2	小さじ1

〈栄養成分1人前(235g)あたり〉(全体を2人分として計算)

カロリー 135kcal 蛋白質 13.2g 脂質 6.6g 炭水化物 7.8g 塩分 1.9g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

まだら切身は解凍して、余分な水分をキッチンペーパーでふき取り、両面に塩・こしょうを振ります。Aを混ぜ合わせておきます。

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は皮をむいて一口サイズに切れます。ミニトマトは半分に切れます。
- ②フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて熱し、まだら切身の皮面を下にして並べます。こんがりと焼き目が付いたら、裏返して片面も同様に焼きます。
- ③ブロッコリーを加え、焼き色を付けます。
- ④A、ミニトマトを加えて蓋をし、弱火～中火で約4～5分煮込みます。
- ⑤まだら切身に火が通ったらできあがり。