



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

- | | 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 |

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ります。ミニトマトは半分に切ります。
- 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。
- ④ A、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。

〈栄養成分1人前(235g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 135kcal 【蛋】 13.2g 【脂】 6.6g 【炭】 7.8g 【塩】 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)を表記してあります。

※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(お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にご覧ください。