

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

フライパンひとつで 簡単アクアパッツア (調理時間 20 分)
*あさりの砂抜き時間を除く野菜 82g
1人分

主菜

～ポイント～

トマトの酸味が苦手な方はミニトマトに変えると甘味が強く食べやすくなります。

材料 (2人分)

たら 2切れ

あさり 8個

にんにく 1/2かけ

トマト 1/2個

ブロッコリー 60g

しめじ 50g

白ワイン 大さじ2

水 1/2カップ

食塩 小さじ1/4

こしょう 適量

オリーブオイル 小さじ2



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	128
たんぱく質(g)	13.6
脂質(g)	5.0
カルシウム(mg)	31
鉄(mg)	1.0
食塩(g)	1.2

作り方



- 1 あさりは塩分4%位のひたひたの塩水に浸し、冷暗所で2～3時間置き、砂抜きする。
- 2 にんにくはみじん切り、トマトはくし切り、ブロッコリーとしめじは小房に分ける。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れた後、火にかけて香りが出たら、たらを皮目から中火で焼き、両面を焼く。
- 4 3によく洗ったあさり、トマト、ブロッコリー、しめじをバランス良く入れた後、白ワイン、水を入れ蓋をし、弱火にして5分蒸し焼きにする。
- 5 火が通ったら味を確認し、食塩、こしょうをして、味をととのえる。

