

# 秋だー!!

あと  
+70g だよ



# やさいを食べよう!!



## 材料 (2人分)

タラ切り身	2切れ (70g/切)
あさり (殻付き)	8個
ミニトマト	10個
ブロッコリー	60g
ニンニク	1/2かけ
白ワイン	大さじ2
塩	0.3g
水	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
コショウ	少々
パセリ	2g
レモンスライス	2枚



野菜 (1人分)

約 80g

## 彩り野菜と魚介のアクアパッツァ



【1人分の栄養価】エネルギー149kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 6.4g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.7g

## 作り方

事前準備：あさは、砂出し洗しておく。

- ① ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ニンニクとパセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ弱火で炒める。香りが立ったら、魚を皮目から強火で焼き、両面に焼き色をつける。
- ③ ②にあさり、ミニトマト、ブロッコリー、塩、白ワイン、水を加えフタをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 火を止めて、コショウとパセリをふりかけ、5分ほど蒸らしたら、器に盛り付けレモンを添えて出来上がり。



ちなみに

工夫いろいろ



★魚の切り身は鮭や鯛、赤魚などタラ以外の魚でもOK!

★野菜はタマネギやパプリカ、ブラックオリーブを加えても美味しく食べられます。

地域食生活・健康情報ステーション  
令和3年度第5号

資料作成 (問い合わせ先)

山形県庄内保健所

TEL 0235-66-5476

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2919