

鮭のアクアパッツァ

材料	2人分
生鮭	2切れ
A	オリーブオイル 大さじ 1/2
	にんにく 1/2片
	赤唐辛子 1/2本
B	あさり 80g
	ミニトマト 6個
	黒オリーブ 6粒
白ワイン・水	各50ml
塩こしょう	少々
パセリ	大さじ 1/2



作り方

- ① フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りを出す。
- ② 鮭の水気を拭き、皮目からこんがり焼き、焼き色がついたら裏返す。
- ③ 鮭のわきにBを並べ、白ワインと水を注ぎ、塩こしょうをして蓋をして煮る。
- ④ あさりの口が開いたら煮汁をまわしかけながら煮詰める。パセリをふる。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	232	25.3	8.5	4.3	1.7

横須賀市保健所健康づくり課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか