

g-max cooking no.10 アクアパッツァ



エネルギー： 174kcal
炭水化物： 5.2g
たんぱく質： 18.4g
脂質： 5.6g
塩分： 0.9g
一人分あたり

[材料]4~5人分

・タラ	4切	・水	200cc	★魚介類、野菜はお好みで アレンジしてくださいね！
・アサリ	200g	・白ワイン	200cc	
・えび	8尾	・オリーブオイル	適量（大さじ2）	
・プチトマト	15個	・にんにく	1片	
・パプリカ	1/2個	・アンチョビ	10g	
・アスパラ	3本	・塩	適量	
・イタリアンパセリ（動画ではブロッコリースプラウトを使用しています。）				

[作り方]

～下準備～

- ① タラ、えびは塩を振っておきます。アサリは塩を振りこすり合わせて汚れを洗い落とします。アンチョビは形のあるものは、刻んでペーストにしておきます。
- ② トマトは洗ってヘタを取り、パプリカは細切りに、アスパラは4~5cm長さに切ります。にんにくは薄切りにします。
- ③ **すきやき鍋**に、魚介類を並べ入れて、その上に野菜を彩りよく入れていきます。
- ④ にんにく、アンチョビ、水、白ワインを加え、オリーブオイルを回し回して落とし蓋をします。
- ⑤ フタをして**火力強**にかけて、沸騰したら**火力を2に下げてタイマー12分**にセットします。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo