

アクアパッツァ

吹田市立保健センター



鉄分

野菜
たっぷり

エネルギー(kcal)	食塩(g)
139	1.2

(1人当たり)

材料 (2人分)

- ・白身魚 2切
- ・あさり(殻つき) 200g
- ・グリーンアスパラ 20g
- ・ミニトマト 8個
- ・エリンギ 30g
- ・にんにく 適量
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・料理酒 20ml
- ・水 20ml
- ・塩・こしょう 少々

つくり方

- ① アルミホイルの中心にサバ、冷凍ブロッコリー、ミニトマトを並べる。
- ② オリーブオイル、しょうゆを全体にまわしかける。
- ③ アルミホイルで蓋をし、オーブントースターで20分程度加熱する。
- ④ 最後にレモン汁をかける。