



季節の素材で

医食同源

れしぴ



鯛と春野菜の アクアパッツァ



魚介と春野菜の旨味が詰まった1品
フライパン1つで作れるワンパン料理です。

材料 【1人分】

鯛の切り身	1切
あさり	80g(4~5個)
玉葱	1/4個
しめじ	30g
ミニトマト	3個
アスパラガス	1本
菜の花	60g
水	300cc
白だし	大さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1/2(魚焼く用)
オリーブオイル	大さじ1/2(仕上げ用)

調味料

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 300kcal
[塩分] 1.0g

作り方

- 1 玉葱は粗みじん、ミニトマトは半分に切る。しめじは石づきを取る。菜の花、アスパラは3cm幅に切る。鯛の両面に塩、コショウを振っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で鯛の皮目から焼く（上から軽く押さえつけて焼くと反り返らずきれいに焼ける）。皮目がカリッとしたら、ひっくり返し1分程焼く。
- 3 ②に水、白だしを入れ、沸騰したらあさり、刻んだ玉葱、しめじを入れて強火で10分煮る（魚に煮汁をかけながら煮るとふっくら仕上がる）。
- 4 ③にアスパラ、菜の花、ミニトマトを入れ、中火で2分加熱し、仕上げ用のオリーブオイルをかけて完成！



選び方

一番鮮度の良い魚の調達方法は「海に釣りに行く」です。スーパーなどで買う切り身の場合は、皮目がきれいで身に透明感があり、ハリのあるものを選びましょう。



Point

“鯛”



3月から5月が旬の鯛は桜鯛と呼ばれ、縁起物としても重宝されています。低脂肪、高タンパクで消化にも優れており、鯛に含まれているタンパク質は

健康な髪や皮膚を作る働きがあるとされています。美しい髪や肌を手に入れた方は、積極的に摂るようにしましょう。EPA・DHA※も含み、高血圧予防、認知症予防、動脈硬化予防にも期待が持てます。

調理課 調理師

のぐち しょうた
野口 草太

