



5月 食セミナーレシピ



【 さわらと春野菜のアクアパッツァ 】

(1人分あたり 223kcal 塩分0.7g) <作り方>

(材料 4人分)

さわら 4切れ
 春キャベツ 200g
 アスパラ 2本
 あさり(砂出ししたもの) 200g
 にんにく薄切り 1かけ分
 ミニトマト 6個
 白ワインまたは酒 1/2カップ
 塩、こしょう 少々
 オリーブ油 大さじ2

- ① さわらは縦半分に切り、塩小さじ1/5、こしょう少々を振って4~5分おき、水気をふく。アスパラは斜め3等分に切る。
- ② あさりは殻をこすり合わせて洗う。キャベツは芯を残して4等分のくし形に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を強火で熱し、さわらの皮を下にして並べ、両面に焼き色をつけてとり出す。
- ④ フライパンをふき、残りのオリーブ油を入れて中火で熱し、にんにくを炒める。香りが立ったらキャベツとアスパラを並べ、両面に焼き色をつける。
- ⑤ ③を④に戻し入れ、あさり、へたを取った半分に切ったトマト、白ワインを加え、沸騰させてアルコール分を飛ばす。塩小さじ1/5、こしょう少々をふり、ふたをして弱火で7~8分蒸し煮にする。

【 ひじきとしめじの白和え 】

(1人分あたり 64kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

豆腐 1/2丁
 芽ひじき 10g
 しめじ 50g
 にんじん 20g
 ごま油 小さじ1
 醤油 小さじ1/2
 青ねぎ 5g
 A { すりごま 大さじ1.5
 砂糖 大さじ1
 醤油 大さじ1/2
 塩 少々

<作り方>

- ① 戻したひじきをごま油を入れて熱したフライパンで1分炒め、醤油小さじ1/2を入れてざっと混ぜてとりだす。
- ② にんじんは千切りにし水から茹でて柔らかくなったら湯切りし、しめじは石づきを取りほぐしてから熱湯で茹でてお湯を切っておく。
- ③ 豆腐はふきんなどに包んで、水気を絞りすり鉢に入れ Aを加えてなめらかになるまで擦り、①と②と小口切りにしたねぎを入れ、軽く混ぜてできあがり。



Point!

アクアパッツァとは、たらや鯛などの白身魚といった魚介類で作る料理です。イタリア料理の一つで、レシピには魚介類の他に野菜や白ワインなどが入ります。またブイヨンなどを使わず、ワインと水のみで煮込んでいるのが特徴で、魚の旨みを活かしたシンプルな料理で、彩りもよくおしゃれな一品です♪