

# 今日のレシピ



## 鮭や野菜のうまみたっぷり アクアパッツアの献立



### お品書き

鮭とトマトとしめじのアクアパッツア  
かぶのマヨあえ  
麦ごはん (150g)



### 栄養価 (1人分)

- エネルギー.....505 kcal
- たんぱく質.....26.9 g
- 脂質.....17.1 g
- 炭水化物.....66.9 g
- 食物繊維.....6.6 g
- 食塩相当量.....2.0 g

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023年より算出

# 時短・かんたんにするコツ

作る順番を工夫すると、時短につながるだけでなく、すべてのおかずを一番おいしい状態で食卓に並べられます。

## 1 食材をカット

食材をすべて切っておく。

## 2 副菜の下ごしらえ

かぶを耐熱ボウルに入れて電子レンジで加熱する。

## 3 アクアパッツアを作る

かぶの粗熱をとっている間にメインを作る。

## 4 副菜の仕上げ

アクアパッツアを煮込んでいる間に副菜を仕上げ、器に盛って冷蔵庫に保管しておく。  
※アクアパッツアの汁けがなくならないように注意してください。

## 5 アクアパッツアを仕上げる

アクアパッツアを器に盛り、パセリを振る。

出来上がり♪



# 1 品目



## 鮭とトマトとしめじの アクアパッツァ

うま味たっぷりのトマトやしめじを使って、少ない調味料だけで味わい深いひと皿に。華やかな見た目にも関わらず、フライパンひとつで作れます。

### 材料 (2人分)

- 生鮭 (切り身) ……2切れ (180 g)
- 塩……………小さじ1/3弱 (1.6 g)
- トマト……………1個 (150g)
- しめじ……………1パック (100 g)
- にんにく……………1片 (4 g)
- パセリ (お好みで) ……1枝 (3 g)
- オリーブ油……………大さじ1 (12 g)

### —A—

- オリーブ油……………小さじ1 (4 g)
- 塩……………小さじ1/3 (2g)
- 水……………大さじ2 (30 g)

※分量は、廃棄する皮や殻などは含まない純使用量です。

### 作り方

- 1 トマトは2 cm角に切り、しめじは小房に分ける。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 2 鮭の水けをペーパータオルで拭き取り、塩を振る。  
※鮭の臭みを取り除くため、ペーパータオルで水けをしっかりと拭き取りましょう。
- 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鮭の表になる面を下にして並べ、2～3分ほど焼く。  
※直径20cmほどのフライパンがおすすめです。
- 4 焼き色がついたら鮭を裏返し、トマト、しめじ、にんにくを加えてAを回し入れる。
- 5 煮立ったら、汁をかけながら6分ほど煮る。器に盛り、お好みでパセリを散らす。

## 2品目



# かぶのマヨあえ

かぶの甘みとマヨネーズのコク、ピリリと効かせた黒こしょうがアクセントになり、味わい豊かな一品です。

### 材料 (2人分)

- かぶ……………2個 (160 g)
- かぶの葉……………30 g
- マヨネーズ……大さじ1 (12 g)
- 粗びき黒こしょう…少々

※分量は、廃棄する皮や殻などは含まない純使用量です。

### 作り方

- 1 かぶは1 cm幅のくし形に、かぶの葉は2 cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルにかぶ、かぶの葉を入れる。ふんわりとラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱する。  
※加熱時間は2人分の目安です。  
かぶがかたい場合は、30秒ずつ追加加熱をしてください。
- 3 粗熱がとれたら、ペーパータオルで水けを取り除く。マヨネーズ、粗びき黒こしょうを加えてあえたら出来上がり。