

# 鮭のアクアパッツァ

## \*材料（4人分）

- |                |              |           |        |
|----------------|--------------|-----------|--------|
| ・ 鮭            | 4切れ（1切れ約60g） | 〈スープの材料〉  |        |
| ・ オリーブオイル      | 大さじ1         | ・ 白ワイン    | 1/2カップ |
| ・ 塩            | 少々           | ・ 水       | 50ml   |
| ・ 殻付きあさり       | 150g         | ・ トマトジュース | 50ml   |
| ・ にんにく         | 2かけ          | ・ 塩       | 小さじ1/4 |
| ・ グリーンオリーブ     | 8個           |           |        |
| ・ 玉ねぎ          | 1/2個         |           |        |
| ・ ミニトマト        | 8個           |           |        |
| ・ カラーピーマン（黄・赤） | 各1/4個        |           |        |
| ・ ズッキーニ        | 1/2本（約50g）   |           |        |
| ・ セロリ          | 1/4本（約25g）   |           |        |



主菜

## \*作り方

- ① 鮭にオリーブオイルと塩少々をまぶす。にんにくは薄くスライス、パセリはみじん切りにする。あさは砂抜きしておく。
- ② ミニトマトは半分に、カラーピーマン、ズッキーニ、セロリは乱切りに、玉ねぎは輪切りに、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に玉ねぎの輪切りを並べ、その上に鮭を並べる。にんにくはちらす。
- ④ スープの材料を入れ、周りに野菜類、オリーブをのせる。
- ⑤ フタをして弱めの中火にかけ、鮭に火が通ったら、あさを加える。
- ⑥ あさりの殻が開いたら、器に盛りつけ、パセリをちらす。

## ～栄養価（1人分）～

- |         |          |
|---------|----------|
| ・ エネルギー | 184 kcal |
| ・ たんぱく質 | 14.1 g   |
| ・ 脂質    | 7.3 g    |
| ・ カリウム  | 571 mg   |
| ・ 食物繊維  | 2.1 g    |
| ・ 塩分    | 1.8 g    |

風味付けにローズマリーやタイム、セージなどのハーブを加えても◎