

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◎