

切り身魚のアクアパッツァ風

グルクン(タカサゴ)とウンチェー(空芯菜)を使った、魚介のうまみが染みて野菜がたっぷりとれる1品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	74 kcal
【食塩相当量】	0.75 g
【野菜・きのこ重量】	120 g

「うちなー予防めし」提供レシピ

材料(2人分)

グルクン切り身	… 80g(2枚)	パプリカ(黄)	… 20g
塩	… 1つまみ (0.5g)	ミニトマト	… 4個 (1/6個ぐらい)
こしょう	… 少々	白ワイン	… 大さじ2
アサリ	… 1パック (200gぐらい)	オリーブオイル	… 小さじ2
ニンニク	… 1かけ		
ウンチェー	… 200g		

作り方

- ① 野菜はすべて水洗いし、ウンチェーは食べやすい長さに切り、パプリカは細切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 魚(グルクン切り身)に塩とこしょうで下味を付け、小さじ1の油をひいたフライパンで両面を軽く焼く。
- ③ ②の魚をいったん取り出す。同じフライパンに小さじ1の油をひいて中火にし、ニンニクを入れ香りが出たらウンチェーを加えて炒める。
- ④ ウンチェーがしんなりしてきたら、③で取り出した魚と、残りの食材をすべて入れ、蓋をし、中火で5分程度蒸し焼きにする。

