

メカジキのアクアパッツァ



<栄養成分値（1人分）>

エネルギー 462kcal：たんぱく質 24.3g/脂質 18.5g/糖質 40.6g/カルシウム 51mg/ビタミンB1 0.16 mg/ビタミンB2 0.27 mg/食物繊維 3.1g/塩分 2.5g

監修：石心会 管理栄養士 大川 清



メカジキは通年スーパーに並んでいますが、国産の旬は秋から冬にかけてです。この時期は、脂がのって特に美味しくなります。

材 料 〈2人分〉

メカジキ切り身	2切れ
振り塩	適量
あさり殻付砂抜き	200g
ミニトマト	8個
マッシュルーム	6個
ニンニク	1欠片
オリーブ油	大さじ1 (×2)
白ワイン	100ml
水	50ml
白コショウ	適量
★トッピング	
イタリアンパセリ	適量
フランスパン	4切れ

cooking procedure

- 1 切り身に塩をして15分程置いておく
- 2 ニンニクはみじん切り、ミニトマトとマッシュルームは半分に切っておく
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、ペーパータオルで魚から出た水分を拭き取り中火で両面を焼く
- 4 弱火にして、あさりと②を加えて白ワイン、水を入れ、フタをしてフツフツとしてきたら、さらに5分程蒸し煮にする
- 5 フタを開けたらオリーブ油を全体に回しかけ、白コショウで味を整える
- 6 器に盛り付け、イタリアンパセリを散らして完成
- 7 スープが美味しいのでパンを添えて



豆乳キムチにゅう麺



<栄養成分値（1人分）>

エネルギー 459kcal：たんぱく質 22.3g/ 脂質 15.0g/ 炭水化物 55.3g/ 塩分 2.7g/
食物繊維 3.3g

監修：石心会 管理栄養士 大川清



豆乳のまろやかさとキムチの辛さが絶妙にマッチ。やさしい味わいで、満足感もあり、健康志向の方にもおすすめ。豆乳は美容や骨の健康にも良く、手軽に作れるヘルシーな一杯です。

材 料 〈2人分〉

そうめん	2束
鶏ささ身	2本
酒	大さじ 1/2
キムチ漬け	40g
水	1/2 カップ
鶏がらスープの素	大さじ 1
豆乳	2 カップ
砂糖	大さじ 1/2
すりごま	大さじ 1
青ネギ	適量
ゆで卵	1個
ラー油	適量

cooking procedure

- 1 鶏ささ身の筋を取ったら耐熱容器に入れて酒を振り、ラップをふんわりとかけて電子レンジ 600W で 2 分程加熱する
- 2 鍋に水・鶏がらスープの素・豆乳・砂糖・すりごまを入れて中火にかけ、更にささ身の蒸し汁も加えて温める
- 3 器に茹でたそうめんを盛り、②の豆乳スープを注ぎ、その上に、ほぐしたささ身・キムチ・青ねぎ・ゆで卵をトッピングする
- 4 お好みでラー油を回しかけたら完成

