



栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	171
たんぱく質(g)	21.8
脂質(g)	5.8
糖質(g)	7.3
食物繊維(g)	4.3
食塩相当量(g)	1.1

材料（2人分）

- ・白身魚 2切れ
- ・あさり（冷凍） 80g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・ミニトマト 8個
- ・ブロッコリー 90g
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・にんにく 1/2かけ
- ・水 150ml
- ・固形コンソメ 1/2個
- ・レモン 1/4個
- ・パセリ 適宜

〈作り方〉

- ① あさは解凍する。
- ② たまねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分ける。
にんにくは皮をむきみじん切り、レモンはくし形に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを熱する。
白身魚、①、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、水、
コンソメを入れ、蓋をして加熱する。
- ④ 沸騰したら火を弱め、3分煮る。
- ⑤ 皿に盛り、レモン、パセリを飾る。

～ レシピのポイント ～

フライパン1つですべてのお手軽料理です。
 材料を用意し、下準備ができれば後は煮るだけ！
 魚はさわら、鯛、たら等の白身魚がおすすめです。
 レモンの香りや色どりがよく食が進む主菜です。