

ヘルシー料理で健康づくり!



# 春の訪れを感じるお手軽

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージをもたれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。さばいたり、おろしたり、といった手間は一切必要なしのお手軽本格鯛料理をご紹介します。

## 鯛と春野菜のアクアパッツァ

### 材料(2人分)

鯛(切り身).....2切れ	ブラックオリーブ(スライス).....10g
あさり(砂抜きしたもの).....10個	オリーブ油.....大さじ1
ミニトマト.....4個	白ワイン.....大さじ2
スナップエンドウ.....6本	塩.....少々
アスパラガス.....2本	黒こしょう.....少々
にんにく.....1片	パセリ(刻んだもの).....適宜

- 鯛は塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーなどで優しくふき取る。
- ミニトマトはヘタを取って半分に切り、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは斜め4等分に、にんにくはスライスする。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったら鯛の皮目を下にして焼く。
- 鯛の表面が白くなったら裏返し、あさり、ミニトマト、ブラックオリーブと白ワインを加える。アルコールが飛んだらスナップエンドウ、アスパラガスを加えてふたをし、3~4分加熱する。
- あさりの口がすべて開いたら、塩・黒こしょうで味を調え、仕上げにパセリをふる。



212 kcal  
塩分 0.7g

### 材料が手に入らないときは...



魚介類のうまみを楽しめるイタリア料理のアクアパッツァ。アクアは「水」、パッツァは「暴れる」「はねる」等の意味で、魚介類をオリーブ油と白ワイン等で豪快に調理します。真鯛以外にタラやサワラ等でも代用でき、あさはりも缶詰でもOK。揃えやすい材料で気軽に作ってみては?

美味しさ  
プラス  
のひと手間

切り身魚は、塩をふって出てきた水分をふき取ることで、臭みが抜けて身がしまり、魚本来の美味しさを引き出すことができます。

## いちごのやわらかミルクゼリー



164 kcal  
塩分 0.2g

### 材料(2人分)

いちご.....4粒	粉ゼラチン.....5g
砂糖.....大さじ2	いちご(飾り用).....2粒
牛乳.....300cc	ミント(飾り用).....適量

- いちごはヘタを取り、牛乳の半量とともにミキサーにかけなめらかにする。  
※ミキサーがない場合はフォークで一度つぶして牛乳とよく混ぜる。
- 残りの牛乳と砂糖を小鍋に入れ弱火にかけ、沸騰直前で火を止め、粉ゼラチンを振り入れ溶かす。  
※ゼラチンの種類によっては事前に水でふやかす必要があるものがあります。
- ゼラチンが溶けたら①と混ぜ合わせ、器に流し入れ冷やし固める。
- 飾り用のいちごを5mm角に切り③にのせ、お好みでミントを飾る。