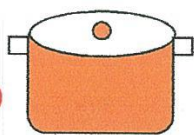


このレシピで
野菜が 120 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



たらのアクアパッツア

材料（一人分）

・たら	70g	（1切れ）
・ミニトマト	30g	（3個）
・黄パプリカ	40g	（1/2個）
・ブロッコリー	30g	（小房に分けた3房）
・キャベツ	20g	（1枚）←小めもの
・オリーブオイル	13g	（大さじ1）
・酒	15g	（大さじ1）
・塩	0.8g	（ひとつまみ）
・こしょう	少々	



<作り方>

- ① 野菜を洗う。ブロッコリー・キャベツ・パプリカは、一口サイズに切る。
- ② たらに塩・こしょうで下味をつける。
- ③ シリコンスチーマーに、たら・野菜を入れた後、オリーブオイル・酒を加え、電子レンジ（500W）で5分加熱。

- ・ 蒸すことでより野菜の甘みを感じられます！
- ・ シリコンスチーマーがない場合は、材料を耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ（500w）で5～6分加熱でも代用できます。



相模女子大学 実習生