

レシピ考案者



ツルハドラッグ
管理栄養士
竹本 彩乃



1人分あたり	
たんぱく質	22.6g
エネルギー	304kcal
塩分	0.9g
野菜	152g

優秀賞

ブロッコリーは
ビタミンCの宝庫です。



レンジで簡単★ サバ缶 アクアパッツァ



材料(2人分)

さば水煮缶	1缶 (220g)
玉ねぎ	120g
ミニトマト	6個 (90g)
冷凍ブロッコリー	90g
おろしにんにく(チューブ)	3g
白ワイン	大さじ2 (30g)
「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	大さじ1 (14g)
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ミニトマトはヘタを取る。さば缶は身と汁に分ける。
- 2 耐熱容器に玉ねぎを敷き、真ん中に①のさばの身をのせ、ミニトマト、ブロッコリーをさばの身のまわりにおく。
- 3 ボウルに①のさばの汁、Aを入れてよく混ぜ合わせ、②にかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 4 粗びき黒こしょうをふる。

