

旬の岩津ねぎとタラを使って、レンジで簡単に！



レンジで簡単！アクアパッツァ



材料	分量(2人分)	作り方
タラ切り身(生) 岩津ねぎ しめじ パプリカ(黄) プチトマト にんにく 塩 こしょう A オリーブオイル 酒 顆粒コンソメ	2切れ 1/2本(約100g) 1/2パック(約70g) 1/4個 3個 1~2かけ 少々 少々 大さじ2 大さじ1 小さじ1	①岩津ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。パプリカは食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。にんにくは薄切りにする。 ②Aを混ぜ合わせておく。 ③タラの切り身に塩、こしょうをふる。 ④耐熱皿に岩津ねぎを敷き詰め、上に③を並べる。タラのまわりにしめじ、パプリカ、プチトマト、にんにくを入れる。 ⑤②を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約5分加熱する

様々な食の情報やレシピは
市ホームページをチェック！→



・市広報
・市公式LINE
・市公式Facebookで
レシピ発信中！

【1人分の栄養量】エネルギー:217kcal たんぱく質:12.9g 脂質:12.4g
塩分:0.8g