



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ちょっとしたおもてなしやお祝いに 塩さばのアクアパッツァ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
470kcal	3.2g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

塩さば(切身).....2枚
まいたけ.....1/2パック
ミニトマト.....6個
ブロッコリー.....50g
にんにく.....1片
オリーブオイル.....大さじ1
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
A 酒.....大さじ3
水.....大さじ3
粗挽き黒こしょう.....少々

■作り方

- ①さばは余分な水分を拭き取り、骨がある場合は取り除く
- ②にんにくは芽を取り薄切りにする
- ③ミニトマトはヘタを取り、まいたけは食べやすい大きさにほぐし、ブロッコリーは小房に切り分ける
- ④フライパンに②、オリーブオイルを弱火で熱し、きつね色になるまで焼き、取り出しておく
- ⑤④のフライパンに①を皮目から入れて中火で焼き、皮がカリッと焼けたら裏返し、③を入れて塩とこしょうを加える
- ⑥⑤にAを加えてひと煮立ちさせ、弱火にして蓋をし、弱めの中火で4～5分蒸し焼きにする
- ⑦⑥を器に盛り、④と黒こしょうを散らす



スマイル
memo

塩さばには骨取り済のものもございます。
骨取り魚を使用すると工程がとても簡単になりますので、ぜひご利用ください！

cooking memo