



2020年10月

きのこと鮭のアクアパッツァ（材料3人分）【CAND キッチン（動画）No.10】



～材料～

鮭	: 3 切
しめじ	: 1/2 株
えのき	: 1/2 株
マッシュルーム	: 6 個
ミニトマト	: 6 個
ブロッコリー	: 60 g
あさり	: 9 個
塩	: 少々
タイム	: 少々
レモン	: スライス 6 枚
にんにく	: 1 片
A 白ワイン	: 大さじ 4 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
A 水	: 600 cc
A バター	: 30 g

～栄養成分～（1人前あたり）

エネルギー	: 255 kcal
たんぱく質	: 26.1 g
脂質	: 12.6 g
炭水化物	: 7.6 g
食塩相当量	: 0.6 g

～手順～

1. 鮭は軽く塩、タイムを振る。
2. あさは砂抜きをする。
3. しめじ、えのきは石づきを取り除き、割く。
4. マッシュルームは2等分、ミニトマトはヘタを取り2等分、ブロッコリーは食べやすい大きさ、レモンは2mm 間隔に切る。
5. にんにくはみじん切りにする。
6. 耐熱フィルム（なければ、クッキングシートやアルミホイルで代用可能）の上に、1から5の食材およびAを加え、たこ紐を用いて、包む。
7. 6を200℃に予熱したオーブンで、20分加熱し、完成!!

★このレシピの料理動画は、YouTube にアップしております。レシピには記載していない、しめじの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=RjwGafkdQk>