

秋はじめてのイタリアン

フライパンでかんたん！

秋鮭とシーフードミックスの アクアパッツア

🕒 調理時間 20分

○シーフードミックスを解凍する時間は除く

1人分 310kcal 塩分 1.4g

材料 (2人分)

生サケ(切り身)…2切(1切80g)
シーフードミックス(冷凍)…200g
ニンニク…1かけ
ミニトマト…6個
ブロッコリー…40g
水…3/4カップ
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
オリーブオイル…大さじ2

下準備

- サケはキッチンペーパーで水けをふく。
- シーフードミックスは袋の表示通り解凍する。
- ニンニクは厚さ2mmの薄切りにする。
- ミニトマトはヘタを取る。
- ブロッコリーは小房に分ける。

- 1 フライパンにオリーブオイル大さじ1、ニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらサケを並べて2分ほど焼く。サケに焼き色がついたら裏返し、シーフードミックスを加え、1～2分炒める。
- 2 1に水を加え、3～4分煮て、ミニトマト、ブロッコリーを加えて1～2分煮る。オリーブオイル大さじ1を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

P2-3

#15分以内で
ちゃちゃっまレシピ

P4-5

イベントごはん
「新感覚の「ちそう」」

P6

くらしに楽トク
「おろし器のお悩み相談室」

P7

くらし良好
おすすめレシピ