

鯛のアクアパッツァ



材料(1人分) 130kcal, 1.3単位

まだい 60g	パプリカ(赤) 25g
しお 0.1g	たまねぎ 25g
にんにく 2g	ローズマリー 0.5g
白ワイン 10g	オリーブ油 1.5g
穀物酢 10g	パセリ 0.1g
水 10g	
しお 0.5g	

作り方

1. たいはしおを振ってなじませ下味をつける。
2. にんにくは2mmの薄切りに、パプリカ・たまねぎは1cm幅程度のくし切りに切る。
3. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、2のにんにくを入れて焦がさないように炒め、にんにくの香りがしてきたら1のたいを入れて両面を焼く。
4. 3のフライパンに2のパプリカ・たまねぎを加え、穀物酢・白ワイン・水・しお・ローズマリーを加えて、弱火にし、蓋をして10分蒸し煮にする。
5. 時々蓋をあけ、煮汁をたいに回しかけ、更に煮詰める。
6. たいに火が通ったら皿に盛り付け、パセリを飾る。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	130		13.7		5.2		5.3	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	1	0	0.15	0.17(50g)	*	

* 計算せず

野菜のフリッタータ(オムレツ)



材料(1人分) 70kcal, 0.8単位

卵 20g	植物油 0.5g
ズッキーニ 15g	トマトケチャップ 10g
切干し大根 1.5g	
牛乳 8g	
しお 0.2g	
こしょう 少々	

作り方

1. 切干大根は分量外の水に漬けて柔らかく戻し、水を絞って5mmのみじん切りにする。
2. ズッキーニはよく洗い、縦に1/4に切ってから2cmの厚さで切る。
3. 卵を割りほぐし、牛乳・しお・こしょうを加えて混ぜ、更に1・2を加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンに植物油を敷いて熱し、3を流し入れて、弱火で時々ひっくり返しながらかく。
5. 中まで火が通ったら切り分け、皿に盛り付け、トマトケチャップをかける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	70		3.3		2.9		7.3	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0	0.4	0.1	0.05	0.06(16.5g)	0.2	

* 計算せず