

## 季節の食材を使って肥満を予防しよう！

### 鱈のアクアパッツァ

アクアパッツァ：魚介を白ワインと水、トマトで煮込んだイタリア料理のこと

#### 材料（2人分）

鱈	2切れ	
タマネギ	1/2個	
しめじ	1/3パック	
エリンギ	1/3パック	
ミニトマト	4個	
ブロッコリー	1/3房	
オリーブオイル	大さじ1	
おろしにんにく	お好みの量	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	チキンコンソメ	少々
	白ワイン	大さじ1
	水	50ml

#### 栄養量（1人分）

エネルギー	180 kcal
塩分	1.2 g
食物繊維	3.3 g



#### 作り方

- ① タマネギは薄切り、しめじ、エリンギ、ミニトマト、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鱈に塩、こしょう（分量外）を振る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加えて香りが立ったら鱈を強火で焼く。
- ④ タマネギ、しめじ、エリンギ、ミニトマト、ブロッコリー、Aを加え中火で煮る。
- ⑤ 火が通ったらお皿に盛りつけて出来上がり。

#### point

鱈は冬に旬を迎え最もおいしくなります。白身魚の中でも脂肪が少なくエネルギーも低い魚です。食物繊維を多く含む野菜やきのこをよく噛んで食べることで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎやすくなります。日頃から栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を送り、肥満を予防しましょう。