



～不足しがちな鉄分を補給しましょう～

作り方が面倒に見えますが、フライパン
1つで簡単にできます！
家族のお祝い事にも作ってみてはいかが
でしょうか。

ぶりを鮭や白身の魚、鶏肉に変
えても美味しいです。
トマトのうま味で食べられます。

ぶりのアクアパッツァ

【材料（2人分）】

ぶり	2切れ（200g）
にんにく	1かけ
塩	1つまみ
オリーブオイル	大さじ1
トマト（中玉）	1/2個：60g （プチトマト6個でも可）
ブロッコリー	1/4株（50g）

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け茹でて冷ます。
ぶりは塩をふりしばらくおいてキッチンペーパーで水気をふき取る。
トマトはヘタを除いて1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れ中火で熱し、1のぶりを両面こんがりと焼く。
- ③ ②にトマト、茹でたブロッコリーを入れふたをして5分ほど蒸し煮にする。

【1人分栄養価】 エネルギー：327kcal／たんぱく質：22.7g
脂質：23.8g／食塩相当量：1.1g／鉄：1.6g