

ロマネスコと牡蠣のアヒージョ



栄養価(1人分)

エネルギー 558kcal、たんぱく質 7.0g

脂質 51.3g、塩分相当量 1.3g

材料(2人分)

ロマネスコ	100g	にんにく	1かけ
マッシュルーム	40g	唐辛子	0.5g
ミニトマト	4個	オリーブ油	100ml
◎牡蠣	90g	食塩	1g
◎片栗粉	大さじ1	こしょう	少々
◎食塩	少々		
◎白ワイン	大さじ1		

作り方

1. ロマネスコは小房に切り分け、耐熱皿に入れて水大さじ1を加えふんわりとラップをし、電子レンジ600W1分30秒加熱して水気を切る。
マッシュルームは、軸の根元の硬い部分を切り、キッチンペーパーで汚れをふき取り、半分の大きさに切る。
ミニトマトはヘタを取り、にんにくはみじん切りに切る。
2. 牡蠣は、片栗粉をまぶし水少々加えて混ぜ、汚れが浮いたらふり洗いする。
水気をふき取り、◎の食塩と白ワインを加える。
3. スキレットにオリーブ油、にんにく、食塩、唐辛子を入れて弱火にかける。
にんにくの香りがでてきたら、マッシュルームを入れて弱火で煮る。
4. マッシュルームに火が通ったら、水気を切った牡蠣、ロマネスコ、ミニトマト、こしょうを加えて蓋をし、牡蠣に火が通るまで3~4分程煮る。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←