野菜がたくさん！

サワラと春野菜のアクアパッツァ

材料（2人分）

アサリ	120g
キャベツ	200g
サワラ	200g（2切）
塩	1g（小さじ1/6）
胡椒（黒）	少々
オリーブオイル	適量
ニンニク	7g（1片）
菜の花	80g
プチトマト	60g（6個）
ワイン（白）	150ml（3/4カップ）
塩	3g（小さじ1/2）
生パセリ	3g

今回ご紹介するのは、春が旬のキャベツや菜の花などを使用した「サワラと春野菜のアクアパッツァ」です。彩りがよく、一人分で140g以上の野菜を摂取できます。菜の花には、βカロテンが含まれます。βカロテンは、抗酸化作用があり、老化やがんの原因となる有害な活性酸素から体を守る働きをします。アスパラなど他の野菜のアレンジも可能です。是非、旬の野菜でお試しください。

© 2022 シダックス栄養士会