



地中海料理は長生き料理といわれるほど健康効果が高い組み合わせ

金目鯛と雑穀のアクアパッツア 259 kcal / 食物繊維：1.5g

水溶性食物繊維 ファイトケミカル オレイン酸 ビタミンC

【材料：2人分】

金目鯛……2切れ(160g)
アンチョビ……1枚
トマト……100g(小1個)
黒オリーブ……8個
にんにく(つぶす)……1片
雑穀ミックス……20g
オリーブオイル……大さじ1
塩……少々
みつば……少量
水……200ml

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。アンチョビは刻む。
- ② フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて中火で熱し、金目鯛を加え表面を焼きつける。
- ③ こんがりしたら、①、黒オリーブ、分量の水を加える。煮立ったら、雑穀を加えてフタをし、12～13分蒸し煮にして火を通す。
- ④ 塩で味をととのえ、1cmに刻んだみつばを散らしたら、器に盛りつける。

※お好みで②にちぎった赤唐辛子1本を加えてもよい。



ポイント オリーブオイル：酸化しにくい油として日常的に使いやすい。腸のぜん動を促してくれる