

～野菜の風味とレモンの酸味で減塩～

ぶりのアクアパッツァ

食塩量
0.9g



材料(2人分)

ぶり (2切れ)	140g
玉ねぎ	100g
しめじ	100g
ミニトマト	6個 (60g)
レモン(レモン汁も可)	2切れ(10滴)

下準備



調味料

料理酒	15g (大さじ1)
オリーブオイル	12g (大さじ1)
顆粒コンソメ	2g (小さじ1/2)
にんにくチューブ	2g (4cm)
こしょう	少々
水	200ml

- ・ぶりを料理酒に5分漬けてペーパータオルでふき取り、こしょうで下味をつける。
- ・玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- ・ミニトマトのへたをとる。
- ・レモンは薄切りにする。

他の減塩レシピをご覧になりたい方は、
右記のQRコード[今日からはじめよう！減塩生活]を読み込んでください。



