



ととのうごはん

Recipe. 10

だしがおいしい

和風アクアパッツァ

昆布のうま味とあさりのだしで、
絶妙な和風に仕上げます。

調理時間 20分 | 2人分

#高たんぱく #低カロリー
#疲労回復

栄養価(1人分)

エネルギー	222kcal	脂質	6.3g
たんぱく質	19.1g	塩分	2.3g
糖質	11g		



献立を彩るプラス1品
**ナッツ入り
芋きんとん**



調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	233kcal	脂質	8.9g
たんぱく質	2.7g	塩分	0.6g
糖質	33.1g		

材料	さつまいも	中1本
	※洗って濡れたままラップに包む	
	湯(50℃程度)	70cc
	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	カシューナッツ	25g
	(食塩使用可)	
	※ポリ袋に入れ、たたいて粗く砕く	

- 作り方
- ① ラップに包んださつまいもを600W5分レンジ加熱し、柔らかくなれば、ボウルに入れて皮を取りながらつぶす。(皮は少々残っていても可)
 - ② ①に湯を加えて滑らかにする。
 - ③ ②に砂糖・塩を加えて味を馴染ませ、最後にカシューナッツを加えて混ぜ合わせる。

※さつまいもの種類で甘さや水分量が異なるので、砂糖と水の量は加減してください。

材料

(A)	〈仕上げ用〉		
たら	切り身2切れ	ごま油	大さじ1
あさり	1パック		
	※水洗いしておく	〈砂出し用〉	
白ネギ	1本	水	500cc
	※斜め切り	塩	15g
しいたけ	4個		
	※1cmのスライス		
わかめ	36g		
	※カットわかめ2gを		
	水戻しすると36g程度		
生姜	15g		
	※薄くスライス		
昆布	3g		
酒	大さじ2		
水	300cc		

作り方

- ① バットに(砂出し用)で用意した海水程度(3%)の塩水を作り、あさりを入れる。アルミホイルを被せて爪楊枝で2,3箇所穴を開け冷暗所に1時間程度置き、調理前に水洗いをして汚れを取り除く。
- ② フライパンに昆布を敷き、〈A〉のすべての材料を入れ、蓋をして中火にかける。
- ③ あさりの殻が開き、たらに火が通れば、ごま油を回しかけて仕上げる。



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>

ダスキンコンタクトセンター

0120-100100

(8時~20時・年中無休)

