



# 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<br>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](http://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)

