

えびときのこのアヒージョ



ポイント

- ・香辛料が効いているので、塩分を抑えてもおいしくいただけます。
- ・不飽和脂肪酸の豊富なオリーブ油をたっぷり使います。

材料（1人前）

ブラックタイガー	50g（3～5尾）
マッシュルーム	40g（3～5個）
にんにく	6g（1片）
オリーブ油	1/4カップ（45g）
唐辛子（お好みで）	1本（0.5g）
塩	0.5g（小さじ1/12）
パセリ（乾燥）	少々（0.2g）
フランスパン	50g

栄養価

エネルギー	610 kcal	たんぱく質	15.6 g
カリウム	363 mg	食塩相当量	2.0 g
リン	193 mg	水分	96.4 g

作り方

- ① ブラックタイガーは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを取る。
- ② マッシュルームは汚れを落とし、2～4等分に切る。
- ③ にんにくはみじん切り、唐辛子は中の種を取る。
- ④ 小さい鍋にオリーブ油と③を入れ、弱火にかける。
- ⑤ ④に①、②を入れ火を通す。塩を振って火を止め、パセリをふる。
- ⑥ スライスしたフランスパンを添える。パンにオリーブ油をつけながらいただく。

お料理メモ

～アヒージョとは～

オリーブ油とにんにくで具材を煮込むスペイン料理の一種。魚介類やきのこ、鶏肉を使うことが多く、具材を味わうほか、油にパンをひたして食べる。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。