

## 1班—B

### ☆コチのアクアパッツァ



#### <材料>

コチ (切り身)	6切れ
しめじ	80g
しいたけ	30g
A あらごしトマト	2パック
	※1パック388g
コンソメ	1個 (5.3g)
酒	100ml
ニンニク (みじん切り)	2かけ
オリーブ油	大さじ2

#### <作り方>

- ①コチは3枚に下ろす。小松菜は4～5cm長さ、しいたけは細切りにし、しめじはいしづきを取り小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出たらしめじ・しいたけを加え炒める。全体に油がまわったらAを加えて蓋をして弱火にし、10分煮る。

#### イチオシな理由：

タンパク質と野菜が一度に摂れて、短時間で調理ができます。  
子ども～高齢者まで、幅広く美味しく食べることができます。  
他の白身魚でも代用可◎

コチは、漁獲量が少ないため、スーパーや鮮魚店などの店頭には並ぶことは珍しい魚ですが、高タンパク、低カロリー、ビタミンやミネラルもバランス良く含んでいます。