

焼き魚にひと工夫



焼き魚のトマトあん

【材料】 大人2人分、こども1人分

- | | | | |
|------------|--------|-------------------|----------|
| ・ お好みの魚(生) | 3切れ | ・ ホールトマト缶(カットタイプ) | 1缶(400g) |
| ・ マヨネーズ | 大さじ2~3 | ・ みりん | 小さじ1 |
| ・ 油 | 小さじ1 | ・ コンソメ | 1個(5g) |
| ・ にんにく | 1片 | ・ パセリ | 適宜 |
| ・ 玉葱 | 1個 | | |
| ・ しめじ | 1パック | | |

【作り方】

にんにくはみじん切り、玉葱は薄切り、しめじはほぐす。

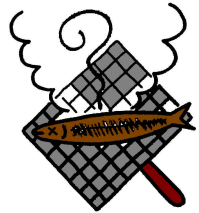
魚にマヨネーズを絡め、焼く。

鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら玉葱を炒め

さらにしめじも加えて炒める。

ホールトマトを加えて加熱し、みりん、コンソメを入れ、蓋をして煮る。

器に を盛り、 をかけてパセリをふる。



- ・ 旬の魚を使って美味しくいただけます！

魚にマヨネーズを絡めて焼くので、淡泊な白身魚がおすすめです。

塩味のついた魚を使う時は、塩分が強いものもあるので、コンソメの量を減らしてください。

平成24年5月号

