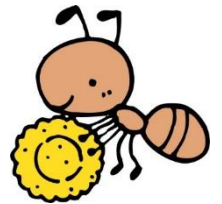




タラのトマトソース



<材 料> 4人前

タラの切り身4切 玉ねぎ小1個 人参20g 干しシイタケ10g (水に戻したもの)
ピーマン1/2個 カットトマト100g 砂糖小さじ1 みりん大さじ1 塩・胡椒少々
トマトケチャップ大さじ4 ズッキーニ 黄色・緑少々

<作り方>

- ① タラは塩・胡椒をする。玉ねぎ・人参・ピーマンは幅1cmの千切りにする。
- ② 干しシイタケは小さく切る。
- ③ 鍋に油を敷き、玉ねぎ・人参を炒め、干しシイタケとカットトマトを加え、砂糖・みりんを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にケチャップを加え塩・胡椒で味を整える。
- ⑤ ズッキーニを小さいサイコロ状に切り、フライパンに油を敷いて炒め塩・胡椒で味を付け取り出し、その後タラを焼く。
- ⑥ 焼いたタラを盛り付け④をかけ、ズッキーニをソースの上に散らす。



<ワンポイント>

ソースにすることで、夏野菜をたくさん食べることが出来るのでおすすめです。