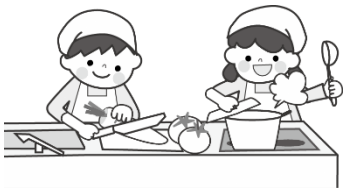
鮭とトマトの煮込み





【材料：２人分】

生鮭	２切れ
塩コショウ	少々
にんじん	６０ｇ
玉ねぎ	８０ｇ
しめじ	４０ｇ
ミニトマト	６個
オリーブオイル	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ4
水	大さじ4
バジル	６枚

【作り方】

① 鮭はペーパータオルで表面をふき、塩コショウを振る。

② にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。しめじはほぐす。ミニトマトはへたを取る。

③ フライパンにオリーブオイルを敷き、①の鮭を入れ、両面焦げ目がつくまで中火で焼いて取り出す。

④ ③のフライパンに②の野菜をすべて入れ、トマトケチャップと水大さじ２を加えて中火で５分間加熱する。

⑤ 野菜がしんなりしたら、③の鮭を入れて中火で５分間加熱し、味見をしてから塩コショウで味を調える。

⑥ 皿に盛りつけてバジルを添える。

ひとことメッセージ

ケチャップをフライパンに直接出して少し加熱する



食育レシピコンテスト応募９２通の中から選ばれました！

主催：木津川市健康推進課