

〈トマト〉

『白身魚のトマトあんかけ』

☆魚と野菜と一緒に美味しく食べられるメニューです。☆

《エネルギー量（1人分） 167kcal》

◎材料と分量（2人分）

・トマト	/	1個
・玉ねぎ	/	30g
・人参	/	30g
・えのき茸	/	1/2袋
・オリーブオイル		小さじ1
・薄口しょうゆ		小さじ1

・白身魚	/	200cc
・塩・こしょう	/	大さじ1.5
・片栗粉	/	大さじ1
・オリーブオイル	/	小さじ1
・パセリ	/	少々

◎作り方

- ① トマトは1cm角に切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。えのき茸は石づきを取り、手でほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、人参、えのき茸を入れて炒め、火が通ったらトマトを加えて炒め合わせ、薄口しょうゆを加えて少し煮つめてトマトあんにする。
- ③ 白身魚は塩、こしょうをして片栗粉をまぶし、オリーブオイルを入れたフライパンで色よく焼く。
- ④ 皿に焼いた魚を盛り、上からトマトあんをかけ、みじん切りにしたパセリを振る。

