

トマトソースは鶏肉や豚肉にかけてもおいしいです

魚のトマトソースかけ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

白身魚(かれい)	4切れ
塩	少々
玉ねぎ	1/3個
にんじん	1/6本
トマト	1/2個
コーン缶	40g
水煮大豆	20g
油	小さじ1
水	50cc
〔 ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々



【 作り方 】

- ① 白身魚は塩をふる。魚焼きグリルに白身魚を置き約20分焼く。
- ② にんじん、玉ねぎは長さ3cmのせん切りにし、トマトは角切りにする。コーン缶は汁を切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったらトマト、コーン、水煮大豆、水を入れてひと煮立ちさせる。調味料を加え、焦げないように煮詰める。
- ④ 魚を皿に盛り付け③のトマトソースをかける。