






わが家の一品にいかがですか？

鰹の新玉トマトソースかけ

【 材料（4人分） 】

- ◎ 鰹  320g
- ◎ 小麦粉 小1・1/2 ※さらさらタイプがおすすめ！！
- ◎ オリーブ油 小2
- ◎ オリーブ油 小1/2
- ◎ にんにく 1かけ程度 
- ◎ 新たまねぎ 160g
- ◎ カットトマト 120g ※生のトマトを小さくカットしてもよいですよ 
- ◎ 砂糖 小1
- ◎ 酒、または、白ワイン 大1・小1
- ◎ コンソメ 4g (小1・1/2程度)
- ◎ こしょう 適量

【 作り方 】

- (1) 鰹は、三枚おろしにし、水気をとっておく
- (2) 新たまねぎは粗めのみじん切りにする
- (3) (1)の鰹に、小麦粉をふり両面につける
- (4) フライパンを温め、オリーブ油で、鰹を両面焼く ※カリッと焼きましょう
- (5) 鰹を焼いている間に、別の鍋（小さめ）でソースを作る
別鍋に、オリーブ油・にんにくを入れ炒め、香りが出たら玉ねぎを透き通るまで炒める
たまねぎが透明になってきたら、カットトマト・砂糖・酒・コンソメを入れ煮立たせ、最後に
こしょうを加え味を整える
- (6) (4)の両面を焼いた鰹を皿に盛り付け、ソースをたっぷりとかけていただく



新玉ねぎの季節になりました。さっと加熱し玉ねぎの甘みを引き出したトマトソースの一品です。たまねぎは少し粗く切るのがポイントです。たまねぎの食感も残してたっぷりとかけて鰹にからめて食べましょう。鰹以外のお魚でもお試しください。とんかつ（肉）にかけても美味しいソースです。とんかつにかける場合は、こしょうを和からしにするとぐっと美味しくなりますよ！ぜひ、おためしてください！

<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
158.6	17.5	5.5	0.9

