

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしひ

毎月 19 日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしひは健康情報も満載！
市内 15 か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



白身魚のカラフルトマトソースかけ

調理：新潟地区保健委員



POINT!

- 野菜がたくさん取れるトマトソースです。
- お肉やパスタにも合います。クリスマス料理にも♪
- 野菜は、家にある食材でOK！きのこは冷凍して使うと、うま味がアップします。
- さつま芋は、見附レディ（安納芋）がおすすめ◎

【1食分の栄養価】エネルギー 217kcal 食塩相当量 1.0g

■材料（4人分）

- | | |
|------------|--------------------|
| ・白身魚…4切 | ・オリーブ油…小さじ 2 |
| ・塩、こしょう…少々 | ・おろしにんにく…2cm |
| ・酒…大さじ 1 | ・ベーコン（短冊）…2枚 |
| ・パセリ…適量 | ・好みの野菜（さつま芋、きのこなど） |
- A {
- ・カットトマト缶…1/2 缶 (200g) ・水…50ml
 - ・コンソメ、砂糖…各小さじ 1
 - ・塩、こしょう…少々 ・トマトケチャップ…大さじ 2

■作り方（約 25 分）

- 魚は、塩、こしょう、酒をかけて5分位おく。キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 魚焼きグリルに魚を並べ、中火で10分位焼き、火が通ったら、皿に盛り付ける。
- フライパンにオリーブ油をひき、おろしにんにくとベーコンを弱火で炒める。
- 香りが立ったら、野菜を入れて炒める。Aを入れ、野菜が柔らかくなるまで10分位煮込む。
- 焼いた魚の上に④をかけ、パセリをちらす。