

保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！
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がけ

調理：新潟地区保健委員



(一) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

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）

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤焼いた魚の上に④をかけ、パセリをちらす。