

爽やかなバジル香るトマトソースがおいしい

すずきのバジルトマトソース

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

すずき(切り身)……………4切れ
 グリーンアスパラガス……………4本
 ヤングコーン……………4本
 バジル……………8枚
 オリーブ油……………適量
 塩・こしょう……………各適量
 にんにく(みじん切り)……………1片
 たまねぎ(みじん切り)……………1/2個
 ダイストマト缶詰……………200g
 固形コンソメの素……………1個
 ケチャップ……………大さじ2~

■作り方…調理時間約20分

- ①グリーンアスパラガスはななめ3~4等分に切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩ゆでして冷水に取る。
- ②バジル4枚分はきざむ。
- ③鍋または、フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・たまねぎを炒め、しんなりしたら、ダイストマト缶詰・固形コンソメの素・ケチャップを入れて煮詰める。
- ④③に②を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、塩・こしょうをふったすずきを焼く。
- ⑥器に⑤・④・①を盛りつけ、残りのバジルを飾る。

1人あたり: 160kcal

この街に、あってよかった。

ここが
ポイント

- ・すずきは皮目からしっかり焼くと皮まで食べられます。
- ・乾燥バジルを使用する場合は、小さじ1/3弱入れてください。