

# Dining



お料理アドバイス

ダイニングメニュー

新感覚! 洋風ぶり大根メニュー

## ぶりとお大根のトマトソース焼き



### ■ 材料〈4人分〉

ぶり(切り身)……………4切れ  
だいこん……………10cm分  
塩・こしょう……………少々  
たまねぎ……………1個  
にんにく(みじん切り)……………1片  
オリーブ油……………適量  
◆A トマト缶詰……………1缶(約400g)  
白ワイン……………50ml  
水……………100ml  
固形コンソメの素……………2個  
塩・こしょう……………少々  
ピザ用チーズ……………適量  
パセリ(みじん切り)……………適量

### ■ 作り方…調理時間約20分

- ①だいこんは1cm厚のいちよう切りにして、600Wの電子レンジに3~4分かける。
- ②ぶりは大きめのひと口大に切り、フライパンにオリーブ油を入れて焼き、①を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ③たまねぎは粗みじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら、③を加えて炒める。
- ⑤④にAを加えて、少し煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥耐熱皿に①・②を並べて、⑤をかけ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼き色をつける。
- ⑦最後にパセリをふる。

1人あたり: 424kcal

この街に、あってよかった。



- ・トマトソースはしっかりと煮詰めて水分を飛ばすとよいです。
- ・ぶりの臭みがなく、お子さまでも食べやすい洋風ぶり大根です。

