

野菜たっぷりタラのトマト煮

誰もが楽しめるやさしい味♪



0.9g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

タラ 180g (2切れ)
 にんにく 1かけ
 セロリ 40g
 トマト 360g
 エリンギ 50g
 アスパラガス 100g

A 玉ねぎ(すりおろし) 30g
 白ワイン 大さじ1
 バジル(ドライ) 小さじ1



バター 10g
 水 大さじ2
 塩 小さじ1/4
 砂糖 大さじ1
 ホワイトペッパー 少々

作り方

1. 玉ねぎはすりおろし、ポリ袋にタラとAを入れて30分以上おく。
2. にんにくとセロリはみじん切りにし、トマトは粗く刻む。エリンギは長さが半分になるように切り、縦に5ミリ程度の薄切りにする。アスパラガスは4等分にする。
3. 鍋にバターを入れて弱火にかけ、にんにくとセロリを入れて香りがたつまで炒める。
4. トマト、分量の水、1を入れてふつつつしたらタラの上を返し、エリンギとアスパラガスを入れ約10分煮る。
5. エリンギ、アスパラガスが柔らかくなったら火を止め、塩と砂糖をふり軽く混ぜる。
6. 器に盛り付け、ホワイトペッパーをふる。