



鮭のトマト煮 材料 4人分

鮭・・・150g
玉ねぎ・・・100g
ピーマン・・・20g
生椎茸・・・3個
ベーコン・・・40g

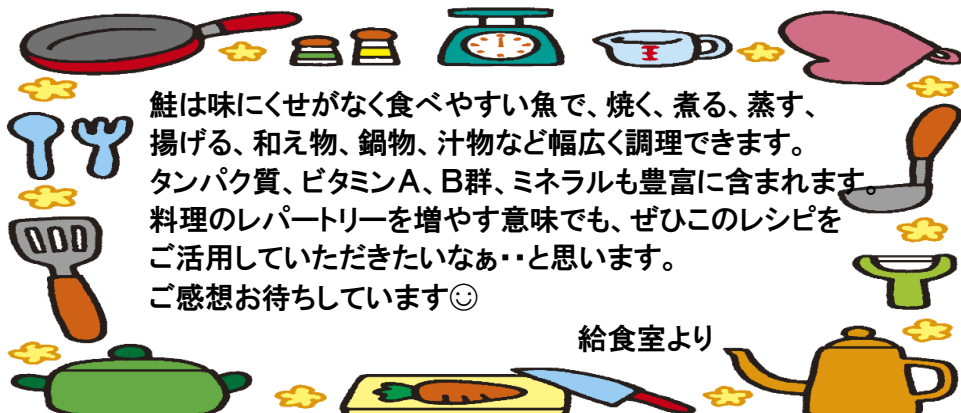
にんにく・・・1片
バター・・・10g
トマトケチャップ
・・・30g
塩・コショウ・・・適量
サラダ油・・・適量

1. 鮭は一口大に切って、塩・コショウを適量ふり、サラダ油を熱したフライパンでサッと両面を焼いておく。

2. 玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは乱切り、椎茸はサイコロ状に切る。

3. ベーコンは1cm幅に切る。鍋にそのまま入れ、炒める。脂が出てきたら、玉ねぎとすりおろしたにんにくを加えてよく炒め、さらにバターを加えて玉ねぎが透き通るくらいまでしっかり炒める。

4. 3にピーマン、椎茸を加えて炒め、1の鮭とケチャップを加えて15分ほど弱火で煮込む。最後に塩・コショウで味を調える。



鮭は味にくせがなく食べやすい魚で、焼く、煮る、蒸す、揚げる、和え物、鍋物、汁物など幅広く調理できます。タンパク質、ビタミンA、B群、ミネラルも豊富に含まれます。料理のレパートリーを増やす意味でも、ぜひこのレシピをご活用していただきたいなあ・・と思います。ご感想お待ちしております😊

給食室より