

トマロツツとおさかなの煮込み



材料 (4人分)

| | |
|-----------------|-------|
| さかな(かじきなど) | 4切れ |
| 塩、こしょう、小麦粉 | 適量 |
| にんにく | 1/2片 |
| 玉ねぎ(1cm角) | 1個 |
| じゃがいも(1cm角) | 2個 |
| トマロツツ(トマト・1cm角) | 2個 |
| オリーブオイル | 適量 |
| 白ワイン | 50cc |
| A | 300cc |
| └ 水 | |
| └ コンソメ | 1個 |
| └ ローリエ | 1枚 |
| 塩、こしょう | 適量 |
| イタリアンパセリ | 適量 |

作り方

- ① 魚に塩、こしょう、小麦粉をつけます。フライパンにオリーブオイルを温め、魚をこんがり焼き取り出します。
- ② ①のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒め、香りがでてきたら玉ねぎを加え、3~4分炒めます。じゃがいも、トマロツツを加えさっと炒め、ワインを加えアルコールをとばしたらAを加えて10分位煮ます。
- ③ ②に①を戻し、4~5分煮て味を調えます。器に盛り、イタリアンパセリを添えます。

先生紹介



矢田和香子先生

東邦ガスクッキングサロン栄「おいしいよ。かんたんゴハンと焼きたてのパン」を担当。
その他、クッキングサロン刈谷などで開講中。

東邦ガスクッキングサロン栄 名古屋市中区栄3-15-33 栄ガスビル6F

お申込み・お問い合わせは、東邦ガスカルチャースクール受付センターまで

TEL052-242-7177 <http://www.cooknote.net/> 【東邦ガス 料理教室】で検索