

トマトブリ大根

材料 3~4人分

大根	-----	小1/2本(400g)
ぶり	-----	3~4切れ
サラダ油	-----	大さじ1
万能ねぎ	-----	適量
(A)		
カゴメ基本のトマトソース(295g)	-----	1パック
酒	-----	大さじ4
しょうゆ	-----	大さじ2
砂糖	-----	大さじ1
水	-----	1/2カップ



作り方

- ①大根は皮をむき、乱切りにする。ぶりは一切れを2~3つに食べやすく切る。
- ②フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、ぶりの両面を軽く焼き色がつく程度に焼き、一度取り出す。
- ③フライパンをキッチンペーパーなどでさっと拭き、残りの油を熱して大根を炒める。大根の周りが透き通ってきたら(A)を加えて沸騰させ、ぶりを戻し入れる。落し蓋をし、中火で10分程、大根に火が通るまで煮る。
(汁気が多い場合は、ここで火を強めて水分を少しとばします)
- ④仕上げに斜め切りした万能ねぎをかざる。

ポイント

* 大根をしっかり炒めることで、煮る時間の短縮につながります。



調理時間
約30分

エネルギー
383kcal

塩分
1.8g

※エネルギー・塩分量は1人分で