

白身魚と夏野菜のトマト煮



副菜

1人分

エネルギー 235kcal

たんぱく質 17.3g

脂質 6.5g

炭水化物 27.5g

塩分 1.2g

<Point>

トマトなどの野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄し、血圧の上昇を防いでくれます。また、トマトには旨味成分（グルタミン酸）が含まれており、少量の塩分でもトマトの旨味で美味しさを感じることができます。

材料（1人分）

たら…80g
片栗粉…適量
にんにく…2g
オリーブ油…6g（小 1.5）
玉ねぎ…50g（約 1/4 個）
赤ピーマン…15g
黄ピーマン…15g
なす…30g
★トマト…100g
★トマトジュース
（食塩無添加）…100ml
★水…50ml
★めんつゆ（ストレート）
…15g（大 1）
★ケチャップ…15g（大 1）
こしょう…少々
バジル葉…適量

作り方

1. たらは一口大に切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは薄切りに、ピーマンは縦薄切りに、なすは幅 1cm の輪切りにする。トマトは湯むきをしてサイコロ状に切る。
2. フライパンでオリーブ油（半量）を熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。
3. 香りが立ったら、たらを加えて焼く。両面に焼き目がついたら一度取り出す。
4. フライパンに残りのオリーブ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、なすを加えて炒める。野菜がしんなりしたら、3のたらと材料★を加えて弱火で 6～7 分ほど煮込む。
5. こしょうを振り、お好みでバジルの葉を飾って完成。