



かじきのトマトソース

監修：NTT 東日本関東病院栄養部



乾癬ネット

KANSEN net. / Site for Psoriasis treatment.
by Janssen Pharmaceutical K.K.

かじきは、旬の鰯(あじ)や鰯(いわし)、その他、冬が旬の鱈(たら)などの淡白な魚でも代用できます。トマトソースにしっかり味をつけているので、魚の下味は薄めでもおいしく食べられます。ソースにハーブやにんにくを加えるなど、アレンジがきく一品です。

● 材料(2人分) ●

- ・ かじき(切り身) 2切れ(80~100g位/1切れ)
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 小麦粉 適量
- ・ 白ワイン 小さじ1~2
- ・ サラダ油 小さじ2
- ・ <トマトソース>
- ・ トマト缶 1/2缶(200g)
- ・ 玉ネギ 中1/4個(60g)
- ・ マッシュルーム 30g
- ・ ケチャップ 小さじ2
- ・ 中濃ソース 小さじ2
- ・ 水 80ml
- ・ <付け合わせ>
- ・ いんげん 8本



■作り方①

- ・玉ネギは薄めのスライスにし、電子レンジで1分(600w)ほど加熱する(ラップはふんわりかけるとよい)。マッシュルームはうすくスライスにする。
- ・ホールのトマト缶を使用する場合はトマトをさいの目に切る。
- ・いんげんは茹でて3~4等分に切る。



■作り方②

- ・かじきは水分を拭き取って薄く塩、こしょうをふる。
- ・かじきに小麦粉をまぶす。



■作り方③

- ・鍋にサラダ油を入れてかじきを中火で3分程度焼く。
- ・蓋をし、焼き色がついたらひっくり返して両面を焼く。火が通ったら、仕上げに白ワインをまわしかけ、アルコールを煮飛ばす。火を止め、かじきを取り出し、器に盛り付ける



■作り方④

- ・トマトソースを作る。
- ・フライパンで玉ネギを中火で炒める。油がまわったら、マッシュルームを加えて炒める。
- ・マッシュルームに油がまわったら弱火にし、玉ネギが焦げないようにじっくりと炒める。
- ・トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、水を加えて軽く煮詰める。



■作り方⑤

- ・器に盛り付けたかじきの上にトマトソースをかける。
- ・いんげんを盛り付けて完成。

★作り方 まとめ

- ①玉ネギは薄めのスライスにし、電子レンジで1分(600w)ほど加熱する(ラップはふんわりかけるとよい)。マッシュルームはうすくスライスにする。ホールのトマト缶を使用する場合はトマトをさいの目に切る。いんげんは茹でて3~4等分に切る。
- ②かじきは水分を拭き取って薄く塩、こしょうをふる。かじきに小麦粉をまぶす。
- ③鍋にサラダ油を入れてかじきを中火で3分程度焼く。蓋をし、焼き色がついたらひっくり返して両面を焼く。火が通ったら、仕上げに白ワインをまわしかけ、

- かじきを取り出し、器に盛り付ける。
- ④トマトソースを作る。フライパンで玉ネギを中火で炒める。油がまわったら、マッシュルームを加えて炒める。トマト缶、ケチャップ、中濃ソース、水を加えて軽く煮詰める。
- ⑤器に盛り付けたかじきの上にトマトソースをかける。いんげんを盛り付けて完成。