



アジのトマトソースかけ



主菜 副菜

1人分栄養価：エネルギー 257kcal 塩分 1.2g
発行：羽生市健康づくり推進課

材 料 (4人分)				
アジ(3枚おろし)	中4尾	A	水	1/2カップ
玉ねぎ	1個		コンソメ	1個
なす	1本		塩	少々
ズッキーニ	1本		砂糖	小さじ1
ホールトマト	1缶		粗挽き黒こしょう	少々

作 り 方

- 1 フライパンにアジを入れ、表面に色がつくまで焼き、取り出す。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
なすは縦4等分にして乱切りにする。
ズッキーニは1cm幅のいちょう切りにする。
- 3 2を1のフライパンで炒め、しんなりしてきたらホールトマトを潰しながら加え、全体が混ざったらAを加え、沸騰するまで煮込む。
- 4 1に3をかけ、粗挽き黒こしょうをかける。

COMMENT

夏野菜たっぷりメニュー♪
トマトの酸味でさっぱりと食べられます。