

## 白身魚と夏野菜のトマト煮



## 副 菜

1 人前	
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。