

塩竈市食生活改善推進員事業<ミステリークッキング>

令和6年2月20日(火)

塩竈市魚市場 魚食普及スタジオ

1班一A

☆エイヒレのトマトソース



<材料>

エイヒレ (切り身)	6切れ
ベーコン	2枚
チンゲン菜	2株
しめじ	1/3株
あらごしトマト	1/2パック
	※1パック388g
コンソメ	1個 (5.3g)
オリーブ油	大さじ1
バター	10g
ニンニク (チューブ)	1cm
塩・こしょう	各少々

<作り方>

- ①キッチンペーパーでエイヒレの水気をふき取り、塩コショウを振る。ベーコンは1cm幅、チンゲン菜は3cm長さに切り、しめじはいしづきを取り小房に分ける。
- ②熱したフライパンにオリーブオイル加え、エイヒレの両面を焼いてから、バターを落とし火を止める。
- ③フライパンに少量の油 (分量外) を入れ、ニンニクを炒める。しめじを加え軽く炒め、あらごしトマトを加える。砕いたコンソメを加え、弱火でとろみがつくまで煮詰める。
- ④エイヒレにトマトソースをかけ、ソテーしたチンゲン菜を添える。

イチオシな理由:

エイヒレは甘辛く煮付ける料理が一般的ですが、手軽にソテーして美味しく食べることができます。

トマトソースは市販のあらごしトマトを使用すれば、簡単に作るすることができます。

エイヒレは、タンパク質やビタミンE、コラーゲンの含有量が高い食品です。一般的におつまみや珍味として好まれるエイヒレですが、糖質とカロリーがやや高めになっています。