

第25回 イチ押し！旬の魚料理コンクール

魚市場賞

トマトの魚

清水 美香 さん (神村学園高等部)



使用した魚：タイ

☆イチ押し！ポイント

小学生がスキそうな料理です！

材料（2人分）		作り方
タイ	200g	1 タイに塩こしょうして20分おく。 2 じゃがいも、人参、たまねぎ、ブロッコリーをゆでる。 3 Aを合わせる。 4 フライパンにクッキングシートをひいて、酒を入れてゆでた野菜をいれる。 5 少し炒めたら魚を入れて、Aを入れてふたをする。 6 ブロッコリーとチーズを入れて少ししてとけたら完成。
じゃがいも	1個	
ブロッコリー	1個	
人参	1本	
たまねぎ	1/2個	
チーズ	100g	
A	トマト缶 400g	
	ウスターソース 大さじ4	
	コンソメ 小さじ2	
	酒 小さじ2	
	はちみつ 小さじ4	
	塩こしょう 少々	
	ケチャップ 大さじ4	
	酒 小さじ4	
	粉チーズ 少々	



“いお・かごしま”
魚食普及拡大推進協議会