

🐟 第25回イチ押し！旬の魚料理コンクール魚市場賞作品



トマトの魚

- 考案者…清水 美香さん(神村学園高等部)
- 使用するお魚…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)

- タイ…200g ●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

🐟 作り方

- 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。
- ③A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。