



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お魚やお肉に合う  
 万能ソースです！  
 トマトソースに  
 味噌とバターを  
 加えることで  
 コクが出ます



トマトを余さず食べよう！  
**ぶりのソテー～万能トマトソースを添えて**



一人あたりのエネルギー <b>296kcal</b>	食塩相当量 <b>1.3g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

トマト……………1個  
 ぶり……………2切  
 玉ねぎ……………1/8個  
 にんにく……………1/2片  
 酒……………小さじ1  
 A みりん……………小さじ1  
   コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2  
   塩……………少々  
 オリーブオイル……………大さじ1/2  
 味噌……………小さじ1/2  
 バター……………5g  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 小麦粉……………大さじ1/2  
 サラダ油……………大さじ1/2

### ■作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、トマトは1cmの角切りにする
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくを加え、香りがでたら玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める
- ③②にトマトを加え水分が出てくるまで混ぜながら炒める
- ④③にAを加え全体を混ぜたら、味噌とバターを加え溶かし、時々混ぜながら水分が飛ぶまで煮込む
- ⑤ぶりに塩を振って10分置き、キッチンペーパーで水分を拭き取り、こしょう、小麦粉をまぶす
- ⑥別のフライパンにサラダ油を熱し⑤を焼く
- ⑦⑥を器に盛り、④をかける

スマイル  
memo

お好みでレモンをかけて召し上がってください

cooking memo