

かじきのトマトみそ煮

～ほんのり香る生姜と味噌がかくし味～



1人分 208kcal
塩分 0.8g

材 料 (2人分)

かじき	2切れ(140g)
小麦粉	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
しいたけ	2枚(10g)
まいたけ	1/2パック(100g)
しめじ	1/2パック(100g)
ごま油	大さじ1/2
こしょう	少量

ソース

だし汁	80ml
トマトケチャップ	大さじ1
味噌	小さじ2
しょうが	1かけ (すりおろし)
万能ねぎ	2本

作り方

- しいたけは石づきを取り、かさの部分は細切り、軸は繊維にそって手でさく。まいたけ、しめじは、石づきを取り小房に分ける。万能ねぎは、小口切りにする。
- かじきはペーパータオルで水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ソースの材料を合わせる。
- フライパンにごま油を熱し、①のしいたけ、しめじ、まいたけを炒める。火が通ったら、こしょうで調味し、皿にとっておく。
- ④のフライパンをサッと拭き、ごま油を入れて、かじきの両面に焼き目をつける。ソースを加え、ふたをして弱火でソースがとろりとなるまで煮詰める。
- 皿にかじきを盛り、ソースをかけ、万能ねぎをのせる。④のきのこを付け合わせる。