

かじきのトマトみそ煮



1人分 195kcal
塩分 0.8g

材 料 (2人分)

かじき	2切れ(140g)	A	ソース	
小麦粉	小さじ1		だし汁	80ml
ごま油	大さじ1/2	A	トマトケチャップ	大さじ1
しいたけ	2枚(10g)		味噌	小さじ2
まいたけ	100g		しょうが(すりおろし)	1かけ
しめじ	100g		万能ねぎ	2本
ごま油	大さじ1/2			
こしょう	少量			

～ほんのり香る生姜と味噌がかくし味～

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。
- 器にかじきを盛り付け、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。