

子どもも食べやすいケチャップ味！

# ☆ 鮭と野菜のトマト&ケチャップ煮

## 【材料】大人2人分、子ども1人分

・生鮭	3切れ
・薄力粉	大さじ1
・油	小さじ2
・玉葱	1個
・トマト	大1個
・しめじ	1/2パック
・ケチャップ	大さじ3
・コンソメ(顆粒)	小さじ1
・酒	大さじ3
・食塩	ひとつまみ
・パセリ	少々

## 【作り方】

- ①玉葱は薄切り、トマトは角切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ②生鮭はひと口大に切り、薄力粉をまぶす。



薄力粉をまぶす時にビニール袋を使うと簡単、便利！

- ③フライパンに油を熱し、玉葱を炒める。玉葱を端に寄せ、②を両面焼く。
- ④他の野菜、ケチャップ、コンソメ、酒を加えて蓋をし、中に火が通るまで蒸し焼きにする。(約3~5分)
- ⑤食塩で味を調える。



他にも、ピーマンやなす、ズッキーニなど夏の野菜を入れてもおいしく食べられます！

### 献立例

鮭と野菜のトマト&ケチャップ煮には、  
サラダや和え物、主食や汁物と合わせて！

◆作った感想をお寄せください。\_\_\_\_\_に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

鮭と野菜のトマト&ケチャップ煮

すぐにできた      たいへんだった  
おいしかった      期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年8月号

このメニューは平成26年に掲載したもののリメイク版です