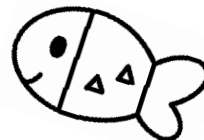


フライパンひとつで簡単！

☆かじきまぐろのナポリ風



【材料】大人2人分、こども1人分

・かじきまぐろ	4切れ
・食塩	少々
・オリーブ油	小さじ1
・にんにく	1片
・キャベツ	2枚位(100g)
・玉葱	小1個(180g)
・トマトソース缶	小1缶(150g)
・パセリ	少々



☆子供も大好きトマト味！

★大人はお好みで黒こしょうをかけてもgood♪

☆かじきまぐろは鶏肉でもおいしいです！

にんじんやきのこなど、冷蔵庫にあるものでアレンジしてみてください。

【作り方】

- ①かじきの両面に塩をふり、下味をつける。
- ②にんにくと玉葱は薄切りにする。
キャベツは短冊に切る。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出てきたら①のかじきを入れ、中火で両面を焼く。
- ④かじきを脇に除け、玉葱、キャベツをさっと炒めトマトソース缶を加え、大さじ2の水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑤ソースが温まったら火を止める。
- ⑥お皿に盛り付け、パセリを散らす。



献立例

かじきまぐろのナポリ風は<主菜>なので
ごはん、和え物、汁物を組み合わせて！