

《マグロと彩り野菜のトマト煮》

〈材料〉大人3人分

カジキマグロ・・・150g
じゃがいも・・・小1個
たまねぎ・・・小1個
ズッキーニ・・・40g
コーン缶・・・5g
なす・・・小1個
しめじ・・・1/4パック
ミックスビーンズ・・・30g
ホールトマト缶・・・200g
おろしにんにく・・・小さじ1
☆味塩・こしょう・・・少々
☆コンソメ・・・1.8g
☆昆布茶・・・少々
オリーブ油・・・適量
☆ケチャップ・・・小さじ4
☆砂糖・・・3g
☆塩・・・少々

〈作り方〉

- ・マグロ切り身…1枚3カット
 - ・じゃがいも…いちょう切り
 - ・玉ねぎ…スライス
 - ・ズッキーニ…いちょう切り
 - ・ナス…いちょう切り
- ①深めのフライパンにオリーブ油を熱しにんにくを炒め、香りがしてきたら玉ねぎ、じゃがいも、マグロの順に入れていきます。
 - ②火が通ってきたら残りの野菜とトマト缶をつぶしながら入れます。
- ※この時、トマトの水分をよく飛ばすことにより、トマトの酸味が減り、旨みに変わります！！このひと手間で味が変わります♪
- ③トマトの水分も飛び、じゃがいもに火が通ってきたら☆の調味料を入れたら完成です！！