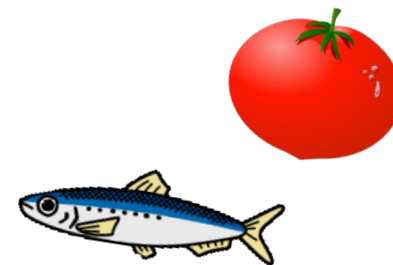




食改さんのおすすめレシピ

イワシのトマト煮



材料（4人分）

イワシ	8尾
トマト缶	400g（1缶）
にんにく	8g
しょうが	8g
オリーブ油	大さじ1
ローリエ（あれば）	1枚
A { 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ（乾）（あれば）	適量

作り方

- ①イワシは頭を切り落とし、腹を切ってはらわたを出し、流水でやさしく洗う。
- ②にんにくとしょうがをみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、②を弱火で炒め、香りが出てきたらトマト缶を加える。
- ④グツグツしてきたらイワシ（とローリエ）を入れ、落とし蓋をして汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑤Aを加えて味を調え、イワシを器に盛り、上からトマトをかける。お好みで乾燥パセリを散らす。

ポイント

- 魚は苦手な方もみえますが、トマトで煮込むことで臭みが気にならなくなります。
- 圧両鍋を使えば、骨まで柔らかくなって食べることができます。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 213kcal
たんぱく質	： 19.5g
脂質	： 12.1g
食塩相当量	： 0.9g

野菜量
104g

