

## 塩こんぶで簡単！！鯛のトマト煮

調理時間:15分

材料(2人分)	使用量
真鯛切り身	2切
トマト	2個
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
塩こんぶ	2つまみ(6g)
白ワイン	50ml
ローズマリー	2本



### 作り方

- ① トマトのヘタを取り、食べやすい大きさにスライスする。
- ② にんにくをみじん切りにして(スライスでも可)、オリーブオイルを入れたフライパンで加熱して香りを出す。
- ③ ②に真鯛切り身、白ワインを入れ、その周りにトマトを入れる。塩こんぶとローズマリーは真鯛の切り身の上に乗せる。  
※鯛の骨が気になる場合は、事前に骨を取り除いておく。
- ④ ③を強火にし、白ワインのアルコールを飛ばす。
- ⑤ 蓋をして弱火で8分ほど煮込んだら完成。  
(火の通りが甘い場合は煮汁をかけてさらに1分加熱する。)

### アピールポイント

- ・鮮やかな色合いが食欲を刺激する一品です。
- ・鯛の代わりにタラなど他の魚でも代用可能です。
- ・にんにくやトマトをフライドガーリックやドライトマトで代用すれば、材料をフライパンに入れて火にかけるだけになり、時間短縮になります。
- ・ローズマリーの代わりにバジルやタイム、ローリエでも代用可能です。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	322kcal
たんぱく質	22.8g
食塩相当量	0.6g

### 減塩のコツ！

- ◎塩こんぶや鯛、トマトのうま味成分で、少ない塩分でもおいしく食べられます。
- ◎ローズマリーなどの香草を使うことで、料理のアクセントにもなります。