



白身魚のトマトスープ



エネルギー
146
kcal

塩分
1.9
g

野菜量
200
g

(1人分)

材料 【2人分】

白身魚 …………… 2切
塩 …………… ひとつまみ
酒 …………… 大さじ2
玉ねぎ…………… 中1/2個
トマト…………… 中2個
油 …………… 小さじ1
コンソメ(固形)…………… 1個
水 …………… 150ml
砂糖 …………… 小さじ1/3
パセリのみじん切り…………… 少々
好みでこしょう、オリーブ油 …… 適宜

作り方

- 1) 白身魚は1切れを3つに切り、塩をふって5分程置く。出てきた水分をふき取り、さらに酒をかけて5分置く。
- 2) 玉ねぎは粗みじん切りにする。トマトはへたを取り、8等分のくし切りにする。
- 3) 鍋に油を熱し、玉ねぎを入れて炒める、油がまわったところで、トマト、水、コンソメを加えて4分程煮る。
- 4) マッシャーなどでトマトをつぶし、皮がはがれてきたら取り除く。
- 5) 1)の白身魚の水分をふき取って4)に加え、2~3分煮て火を通す。味をみて砂糖を加える。
- 6) 器に盛りつけ、パセリをふる。好みでこしょう、オリーブ油などをかける。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- トマトの酸味により砂糖の量を加減します。
- 魚を入れずにトマトのスープとしてもおいしくいただけます。