

鰹とえのきのトマト煮



◆作り方

- ①鰹は3枚におろし、塩をふりかけて1分おく。
- ②①の水気をふきとって、皮の表面に切り込みを入れる。
- ③②に小麦粉をまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで焼き目がつくまで両面焼く。
- ④にんにくと玉ねぎはみじん切り、トマト1cm角、えのきは1cm幅に切る。
- ⑤フライパンを軽くふき、オリーブオイルを熱して、にんにくを炒める。
- ⑥⑤に玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたらAを加え、約2分煮る。
- ⑦フライパンに鰹を戻し、ソースをかけながら約8分煮る。
- ⑧器に盛り、お好みでパセリをふりかける。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー /308kcal、タンパク質 /29.8g、
脂質/15.6g、炭水化物/11.6g、食塩相当量/1.0g

★レシピのポイント！

トマトと魚と一緒に煮込むことで魚の臭みが緩和されます。また、トマトのうま味成分であるグルタミン酸は、鰹のイノシン酸やえのきのグアニル酸と合わさることで、よりうま味が増します。

材料名	分量（4人分）
鰹	4尾
塩	少々
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル（鰹用）	大さじ2
オリーブオイル（ソース用）	大さじ1
にんにく	4片
玉ねぎ	1/2個
A	
トマト	200g
えのき	100g
水	80ml
コンソメ	1個（5g）
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

～今月の栄養コラム～

トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、熟しているほど多く含まれています。リコピンはがんや動脈硬化を予防する抗酸化作用をもち、切る・潰す・加熱するなど細胞が壊される調理法によって、吸収率が高まります。また、油と一緒に摂ることでも吸収率を高めることができます。