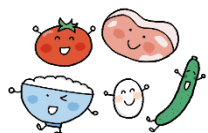


親子でクッキング！ 給食メニュー紹介



あじのトマトガーリックソース



トマトガーリックソースをかけることで、あじの臭みも気にならず、苦手な魚でも食べやすくなります。

【材料】（4人分）

あじ切身・・・4切れ
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・適宜
サラダ油・・・適宜
玉ねぎ・・・1/4個
トマト水煮または生・・・80g
にんにく・・・1片
パセリ・・・少々
オリーブ油・・・小さじ1
白ワイン・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。トマトは、角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。トマトを入れて炒め、調味料で味付けし、パセリを入れてソースを仕上げる。
- ③ あじに、塩、こしょう、小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油、あじを入れ、両面こんがり焼く。
- ④ 皿にあじをのせ、②のソースをかけて出来上がり。



【ポイント】

- ・トマトガーリックソースは、いろいろな魚や肉にも合います。
- ・トマトの酸味が強い場合は、さとうを少々入れると味がまろやかになります。