

トマトと鰹で旨み倍増！

鰹のトマト煮



<材料> 2人分

- ・ 鰹 200g
 - ・ 塩、こしょう 少々
 - ・ 小麦粉 適量
 - ・ オリーブオイル 大さじ1
 - ・ 玉ねぎ 1/2個
 - ・ パプリカ 1個
 - ・ にんにく 1片
 - ・ トマト 2個
- ※大玉なら2個、中玉なら3個
- ・ イタリアンパセリ 適量

<作り方>

- (1) 鰹は一口大に切って小麦粉をまぶす。
- (2) 玉ねぎ、パプリカ、トマトをそれぞれ1.5cm角に切る。
- (3) 鍋にオリーブオイルを熱し、薄切りにしたにんにくを炒め、(1)の鰹を入れ、両面が色づく程度に焼く。
- (4) (2)の玉ねぎ、パプリカを加え軽く炒めたら、トマトを加えて、弱火で10～15分ほど煮込む。
- (5) 塩、こしょうで味をととのえ、イタリアンパセリを飾る。

※トマトの酸味が気になる方は、お砂糖（分量外）を一つまみ入れるとマイルドな味に仕上がります♪