



# 鰹のケチャップ煮

《調理時間：20分》

このレシピで  
**約125g**  
の野菜がとれます



## 【材料2人前】

- 鰹 (3枚おろし) …… 切身4枚 (中2尾分)
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ1・2/3強
- オリーブ油 …… 小さじ2
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 人参 …… 1/3本
- しめじ …… 1/2袋(67g)
- ブロッコリー …… 1/5株
- 固形コンソメ …… 1/2個
- A トマトケチャップ …… 大さじ1
- 水 …… 200ml



フライパン1つで簡単に調理できます。青魚の脂の中にはEPA、DHAという成分が含まれていて、コレステロール値を低くし、血液をサラサラにするのに役立ちます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー210kcal たんぱく質18.3g 脂質7.6g 炭水化物18.0g 食塩相当量1.3g】

\*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 玉ねぎは 5mm 厚さに切る。人参は 3cm 長さのせん切りに、しめじは石づきを取って、手でさく。
- 2 鱈に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱して鱈を両面きつね色に焼き、取り出す。
- 4 3 のフライパンに 1 の野菜を入れて炒め、A を入れ、蓋をする。煮立ったら、再び 3 の鱈を入れ3~4分煮込む。
- 5 4 を器に盛りつけ、茹でたブロッコリーを上に飾る。