

メニュー : トマト畑のアジーなコンコン																																																											
氏名	大辻 ふみ子	年齢	62才																																																								
住所																																																											
職業又は学校名	東諸県郡国富町	性別	女性																																																								
<p>材 料 (4人前)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">アジ</td> <td style="width: 20%;">400^g</td> <td style="width: 30%;">(A)</td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> <tr> <td>トマト</td> <td>1個</td> <td>エリンギ</td> <td>30^g</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>8枚</td> <td>ズッキーニ</td> <td>100^g</td> </tr> <tr> <td>トマト水煮缶</td> <td>200^g</td> <td>玉葱</td> <td>100^g</td> </tr> <tr> <td>オクラ</td> <td>8本</td> <td>(B)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>(又はブロッコリー 1/2 個)</td> <td></td> <td>パン粉</td> <td>1/2 カップ</td> </tr> <tr> <td>ガーリックトースト</td> <td>12枚</td> <td>卵</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>2片</td> <td>味噌</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>(D)</td> <td></td> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ1</td> <td>(C)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1/2</td> <td>オリーブオイル</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩こしょう</td> <td>少々</td> <td>コンソメスープ素</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>白ワイン</td> <td>50cc</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ベイリーフ</td> <td>2枚</td> </tr> </table>				アジ	400 ^g	(A)		トマト	1個	エリンギ	30 ^g	油揚げ	8枚	ズッキーニ	100 ^g	トマト水煮缶	200 ^g	玉葱	100 ^g	オクラ	8本	(B)		(又はブロッコリー 1/2 個)		パン粉	1/2 カップ	ガーリックトースト	12枚	卵	1個	にんにく	2片	味噌	大さじ1	(D)		塩こしょう	少々	醤油	小さじ1	(C)		砂糖	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ2	塩こしょう	少々	コンソメスープ素	1個			白ワイン	50cc			ベイリーフ	2枚
アジ	400 ^g	(A)																																																									
トマト	1個	エリンギ	30 ^g																																																								
油揚げ	8枚	ズッキーニ	100 ^g																																																								
トマト水煮缶	200 ^g	玉葱	100 ^g																																																								
オクラ	8本	(B)																																																									
(又はブロッコリー 1/2 個)		パン粉	1/2 カップ																																																								
ガーリックトースト	12枚	卵	1個																																																								
にんにく	2片	味噌	大さじ1																																																								
(D)		塩こしょう	少々																																																								
醤油	小さじ1	(C)																																																									
砂糖	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ2																																																								
塩こしょう	少々	コンソメスープ素	1個																																																								
		白ワイン	50cc																																																								
		ベイリーフ	2枚																																																								
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鯔をすり身にし、Aのみじん切りにしたものとBを混ぜる ② 油揚げを開き①を詰める ③ にんにく（みじん切り）をオリーブ油で炒め、角切りトマト、トマト水煮とCを加えてソースを作る ④ ソースの中に②を入れて煮込み、Dで味をととのえる ⑤ 塩ゆでしたオクラ（またはブロッコリー）とガーリックトーストを添えて盛り付ける 																																																											
<p>コツ : 和の食材と洋の食材のミスマッチの意外性があります 味噌を使うことで魚のクセがとれます 魚嫌いな人（子ども）も喜んで食べてくれます 手軽に煮込んで作ることが出来ます</p>																																																											