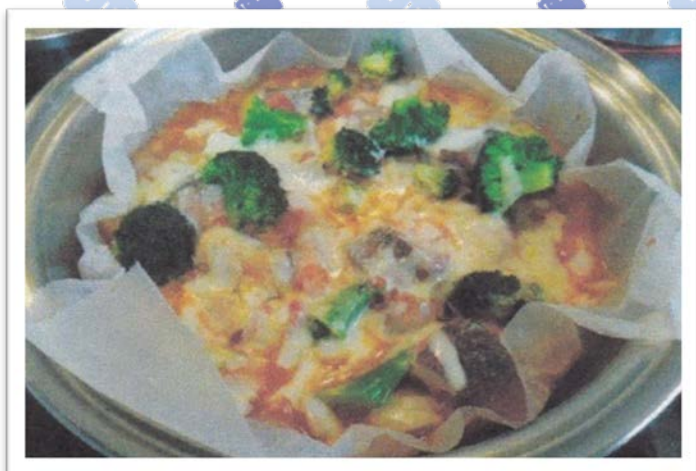


タラのチーズ焼き～トマト味～



◎にんにくを大きめに切って効かせました。



<材料> 2人分

タラ	2切れ
塩こしょう	少々
玉ねぎ	2分の1
人参	3cm
じゃが芋	小2個
ブロッコリー	3分の1株
オリーブ油	大1
にんにく	1、2片
白ワイン(酒)	大1
トマト缶(カット)	2分の1
コンソメ	小1
ウスターソース	小1
はちみつ	小1
とろけるチーズ	適量
ブラックペッパー	好み

<作り方>

- ① タラは食べやすく切り、塩こしょうをかけて10分ほどおく。
- ② 玉ねぎは横半分に切った後、繊維に沿って1cm幅に、人参は1cm幅の半月切りにする。
- ③ じゃが芋は食べやすい大きさの1.5cm幅に、ブロッコリーも食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ②の野菜とじゃが芋をレンジで9割ほど加熱しておく。ブロッコリーはそのままでも食べられるまで加熱しておく。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いてオリーブ油とにんにくを入れ、弱火～中火で焦げないように炒める。
- ⑥ 玉ねぎ、人参、じゃが芋を加えさらに炒め、タラと白ワイン、トマト缶、コンソメ、ウスターソース、はちみつを入れてふたをする。
- ⑦ タラにほぼ火が通ったら、弱火にしてブロッコリーとチーズを加える。
- ⑧ チーズが溶けたら、お好みでブラックペッパーを振り、クッキングシートのまま皿に移しかえたら完成。

