☆ 農 JA全農とくしま

徳島県産農産物でつくる、美味しい・楽しい・簡単レシピ!

トマト鍋



▼材料(2人分)

○海老 …4 尾

○白身魚のつみれ …4 個

○蓮根 ...100g

○サニーレタス …1/2 株

○木綿豆腐 …1/2 丁

○にんにく …1片

 \bigcirc A :

・カットトマト缶 …150g ・コンソメスープ …4カップ

塩、こしょう …各適量

○オリーブ油

▼作り方

- ① 土鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りのに んにくを香り良く炒める。
- ② 蓮根を 5mm 厚さの輪切りにしたものを加え て炒め、Aを加える。
- ③ 蓋をして沸騰したら、一口大に切った木綿 豆腐、海老、白身魚のつみれと大きめにち ぎったサニーレタスを加える。

レシピ提供:料理研究家HITOMI