

かれいのトマトクリーム煮

クリーミーなトマトソースで、ワインに合うイタリアン風に。



カロリー
230kcal
(1人分)

調理
時間
約23分

材 料 (4人分)

| | | |
|--------------|------------|-------|
| 真子ガレイ(小さめ) | 玉ねぎ | 100g |
| 2尾 | しめじ | 100g |
| 塩・コショウ 少々 | トマトジュース | 300cc |
| 薄力粉 | 固形スープ | 1個 |
| オリーブオイル 大さじ2 | 生クリーム | 大さじ2 |
| にんにく(すりおろし) | (バジル) | |
| 1片 | あれば飾り用に適量) | |

作り方

1

カレイは包丁の背でうろこを取り、ヒレのぬめりを取る。次に腹に切り目を入れて内臓をきれいに取り除き、水でサッと洗い流した後、ペーパータオルで水分をよく拭く。



2

1のカレイに塩・コショウで下味をつけ、薄力粉をまぶす。



3

玉ねぎは薄切り、しめじは石突をとって小房に分ける。



4

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)とにんにくを熱し、香りが立ったら1のカレイを並べて両面カリッと焼く。



5

別のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、玉ねぎを炒め、火が通ったらしめじを加えて炒める。



6

4のカレイに5の具材とトマトジュース、固形スープを入れ、煮立ったら蓋をして中火で3分煮る。



7

蓋を外して中強火で4分煮て、少し煮汁が減ったら生クリームを加えて鍋を揺すりながらさっと混ぜて火を止める。

栄養価

- トマトジュースは抗酸化物質リコピンが豊富です。リコピンはがん予防でも話題になっている栄養です。
- 生クリームの使用量を最低限に抑えた、トマトクリームソースです。脂質を抑えたい方は、生クリームを省いて仕上げても良いでしょう。

ワンポイントアドバイス

- カレイは皮がはがれて身崩れしやすいので、表面加工のフライパンか深手の鍋を使用してください。また、魚を触りすぎず、時々鍋をゆすって、焦げ付いていないか確認すると良いでしょう。ひっくり返すのは、ターナーを使うと身崩れを防ぎやすいでしょう。
- 生クリームを入れたら、風味を損なわないよう、火を入れ過ぎないようにしてください。