

## たらのトマト煮



|      |         |
|------|---------|
| 調理時間 | 30分     |
| カロリー | 184kcal |

|    |       |
|----|-------|
| 材料 | (4人分) |
|----|-------|

|          |      |
|----------|------|
| たら (切り身) | 4切れ  |
| 塩、コショウ   | 各少々  |
| 完熟トマト    | 2個   |
| 玉ネギ      | 100g |
| ニンニク     | 5g   |
| フレッシュバジル | 2枝   |
| オリーブ油    | 50ml |
| (A)      |      |
| コンソメの素   | 1個   |
| 塩、コショウ   | 各少々  |
| 砂糖       | 少々   |
| ブロッコリー   | 1/4株 |

## 作り方

- 1 たらは、塩、コショウをふっておく。
- 2 トマトは角切り、玉ネギとニンニクはみじん切りにする
- 3 ココットダッチオーブンに(1)を並べ、(2)とフレッシュバジルと(A)を入れ、オリーブ油をかけ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択をし、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で5分余熱する。
- 5 器に盛り、好みてさっと茹でたブロッコリーを添える。