

## 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。