

鮭のトマト煮

11月11日は
鮭の日

【 材 料 】	(4人分)
鮭	2~3cm角切り … 120g
玉ねぎ	2~3cm角切り … 80g
ピーマン	2~3cm角切り … 20g
生椎茸	2~3cm角切り … 32g
ベーコン	2~3cm角切り … 40g
にんにく	… 2g
トマトケチャップ	… 20g
塩・コショウ	… 少々
バター	… 8g



鮭の日 MENUです



【 作り方 】

- ① 鍋にバターを溶かし、みじん切りしたにんにくとベーコンを合せ炒める
- ② ①に玉ねぎを加え炒め、その後椎茸も加え炒める
- ③ ②にトマトケチャップ、塩・コショウで調味し、鮭を加え煮込み、火が通り味が調ったら出来上がり