

鮭のトマト煮

【 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



【 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