

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

彩りトッピートマトあんかけ

名前
(ニックネーム)

有馬 幸子 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

- ・すり身に野菜を混ぜて彩りを出しました。
- ・すり身を油で揚げないことで、ヘルシーに仕上げました。
- ・あんかけソースにトマトを使うことで、さわやかに仕上げました。

材 料

(トッピー)
飛び魚のすり身
人参
しいたけ
ニラ
酒

(あんかけソース)
トマト
コンソメ
水
片栗粉

作り方

1. 人参、しいたけ、ニラをみじん切りにする。
2. すり身に酒と1を混ぜる。
3. すり身を棒状にして茹でる。
4. (あんかけソースを作る。)
トマトをさいの目に切る。
5. 水にコンソメと切ったトマトを入れて煮る。
6. 水で溶いた片栗粉でとろみをつける。