



## 魚介のトマト煮

- (材料) 白身魚(鯛など) 2切れ(1切れ:約100g)  
エビ 6尾  
白ワイン 大さじ1  
塩 少々  
玉ねぎ 1/4個  
黄パプリカ 1/2個  
ズッキーニ 1/2本  
にんにく 1/4片
- A
- トマトの水煮缶(カットしたもの)200g  
オリーブ油 小さじ2  
塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
バジルの葉 5枚  
バジル(飾り用)適量
- \*トマトの水煮缶はカットしたものがなければ  
ホールのをざく切りにして使います。

- (作り方) 1 白身魚は半分に切り、エビは背ワタと殻を取ります。白身魚とエビに塩と白ワインをふりかけて、5分おいて臭みを取ります。
- 2 玉ねぎ・黄パプリカ・ズッキーニは5mm角に切ります。にんにくはみじん切りにします。
- 3 容器にAを入れて混ぜ、バジルの葉を手でちぎって入れ、2の材料を加えて混ぜ合わせてソースを作ります。そこに白身魚とエビを入れ、真空にして10分おきます。
- 4 3の真空を解除し、フタをしたまま電子レンジ500Wで10分(1000W/6分)加熱し、そのまま5分蒸らします。器に盛り、バジル(飾り用)を添えて出来上がりです。