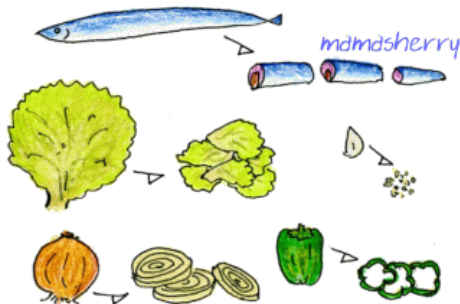


さんまと野菜の重ね煮

<材料の目安>

さんま	4尾
玉ねぎ	1.5個
レタス	5~6枚
トマト水煮缶	1個
にんにく	1片
レモン汁	大さじ2
タイム	小さじ1
塩、こしょう	適宜



<作り方>

- 1.さんまは頭をとって、内臓を引っ張り出してきれいに洗ったら、3つか4つに筒切りにして塩こしょうをふる。
- 2.玉ねぎは6~7mmの薄切り、ピーマンは種を抜いて輪切り、レタスは大きめにちぎる。
- 3.なべにオリーブオイルをうすくひいて、玉ねぎ、ピーマン、レタスの順に半量ずつ広げその上にさんまを重ならないように並べ、トマト缶の半量をのせる。
- 4.残りの玉ねぎ、ピーマン、レタス、トマト缶を重ね、全体にタイムと塩こしょうをふり、レモン汁をまわしかけ、ふたをして火にかける。
- 5.沸騰したら弱めの中火くらいにして、全体に味がなじむまで30~40分くらい煮る。器に盛ってイタリアンパセリのみじん切りを散らす。

心とカラダのワンポイントレシピ

会話をしながら楽しい食事をしていますか？
そんな食卓が子どもの健全な性格づくりには
欠かせません