

## ★ 白身魚のトマトソースかけ ★

・大人用

材料（2人分）

白身魚(カレイ・タイなど)	2切れ
塩	少々
薄力粉	小さじ4
油	小さじ2

・トマトソース

玉ねぎ	60g
にんにく	ひとかけ
にんじん	20g
油	小さじ1
ホールトマト缶	100g
固形コンソメ	1/2個
水	1/2カップ
塩・こしょう	少量

・付け合わせ

いんげん	40g
------	-----

作り方

- ① 白身魚に塩を振る。
- ② トマトソースをつくる。
  - ・玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
  - ・フライパンに油小さじ1を熱し、玉ねぎとにんにくとにんじんを炒める。
  - ・ホールトマトを潰し入れ、固形コンソメと水を加え半分くらいになるまで煮詰めて塩・こしょうで調味する。
- ③ いんげんはゆでて、2cm長さの斜め切りにする。
- ④ ①の白身魚をキッチンペーパーで軽く水分をとり、薄力粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンに油小さじ2を熱し、④の魚を両面焼いて皿に盛りトマトソースをかけ、③の付け合わせを添える。

・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

大人用白身魚のトマトソースかけ	1/4人分
水	大きじ4

作り方

- ① 焼いた白身魚の骨を除き、1cm角に切る。いんげんも1cmに切る。
- ② 小鍋に①とトマトソースと水を入れてやわらかく煮る。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人用白身魚のトマトソースかけ	1/3人分
-----------------	-------

作り方

- ① 焼いた白身魚の骨を除き、ほぐす。
- ② いんげんをやわらかくゆでる。
- ③ ①にトマトソースをかけ、②をそえる。

白身魚をお豆腐に変えてもおいしくできます。 トマトソースは他のお料理にも応用できる万能ソースです。

