

## 28日目 夕食

### ワイン蒸しバジルトマトソース

材料 4人分 塩分1.0g (1人)

魚(さわら) 4枚(1枚80g)

ニンジン 20g (1/6本)

白ワイン 大さじ1

タマネギ 120g (1/2個)

セロリ 少々

トマトピューレ 大さじ2と1/2

ケチャップ 大さじ2と1/2

塩 少々

バター 小さじ1

バジル 少々

### 作り方

- ① ニンじんは千切りにする。
- ② 耐熱皿に魚をのせ、その上に①のニンじんをのせ白ワインをかける。ラップをかけ電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ タマネギ・セロリはみじん切りにする。
- ④ 鍋にバターを熱し③を炒める。透き通ってきたらトマトピューレ・ケチャップを入れ煮立たせる。塩で味を調え刻んだバジルを入れる。
- ⑤ 器に②を盛り付け④のソースをかける。