たらのトマト煮



調理時間	30分
カロリー	184kcal

材料	(4人分)
たら（切り身）	4切れ
塩、コショウ	各少々
完熟トマト	2個
玉ネギ	100ｇ
ニンニク	5ｇ
フレッシュバジル	2枝
オリーブ油	50ml
(A)	
コンソメの素	1個
塩、コショウ	各少々
砂糖	少々
ブロッコリー	1/4株

作り方

1. たらは、塩、コショウをふっておく。
2. トマトは角切り、玉ネギとニンニクはみじん切りにする
3. ココットダッチオーブンに(1)を並べ、(2)とフレッシュバジルと(A)を入れ、オリーブ油をかけ、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココットダッチオーブン」を選択をし、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で5分余熱する。
5. 器に盛り、好みでさっと茹でたブロッコリーを添える。