

(春2) サバのトマト煮込み

【材料】 (4人分)

サバ(おろし身) 2枚
小麦粉 適量
ニンニク 1片
玉ねぎ(小) 1個
トマト水煮缶 1缶
チキンスープ 1カップ
砂糖 小さじ1
ローリエ 1枚
塩 小さじ2
オリーブ油 大さじ3
醤油 少々

【作り方】

- 1.サバは4センチに切り、塩を全体に振り、10分以上おく。
- 2.ニンニク、玉ねぎをみじん切りにする。
- 3.鍋に油、ニンニクを入れ香りが出たら、玉ねぎを加えて炒める。よく色がついたら、トマト水煮缶をつぶしながら入れ、チキンスープ、砂糖、、ローリエを加えて煮る。
- 4.1のサバの水分を拭き取り小麦粉をはたき、フライパンに油を入れて揚げ焼きにし、3の鍋に移す。
- 5.弱火で20分ほど煮て、醤油と塩で味を調える。

【アレンジ】

アジでも。