

さばの和風トマト煮

☆材料(4切れ分)

- ・さば三枚おろし 1匹
- ・塩(さばに) 少々
- ・片栗粉 適量
- ・油 大さじ3
- ・トマト 大1個
- またはトマト缶 半缶
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ1
- ・昆布
- ・水 100cc

☆作り方

- ①さばを三枚おろしにして半身を半分に切り塩をふる。(1匹から4枚)
- ②トマトを大きめのサイコロ状に切る。
- ③さばの水気を拭き両面に片栗粉をまぶし余分な粉を落とす。
- ④フライパンに油を入れ中火にかけ、油があたたまったらさばの皮側から両面こんがり焼く。
- ⑤④のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑥⑤にトマト、トマトケチャップ、てんさい糖、昆布、水100ccを入れ煮込む。

トマト. 手でつぶしてOK!!
キッチンペーパーでつぶしてOK!!

