

# 🐟 平成24年度第1回おさかな料理教室作品



## サバのトマトソース煮

●使用するお魚…サバ

### 材料（6人分）

●さば切身（3枚卸しを片身で3等分にしたもの）…6切れ ●塩…小さじ3分の1 ●黒コショウ…少々 ●小麦粉…適宜 ●サラダ油…大さじ2 ●オリーブオイル…大さじ2 ●ニンニク…一切 ●玉ねぎ…150g ●人参…80g ●セロリ…50g ●トマトジュース缶…300g ●酒…100ml ●水…100ml ●固形スープ…1個 ●ロリエ…1枚 ●トマト生…1個 ●塩…小さじ3分の1 ●白コショウ…適宜

## 🐟 作り方

### 〈サバのソテー〉

①サバは塩コショウをして、水気を軽くふいて薄く小麦粉をつける。

※小麦粉は焼く直前につける。

②フライパンにサラダ油を熱し、魚をいれて両面

### 〈トマトソース〉

③ニンニクは芽を除き潰すか、または2～3等分にする。

※セロリの葉っぱは飾り用にとりおきます。

④オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れ、火をつける。香りが出たらニンニクを取り出し、野菜を加えて1/3になるまで中弱火で炒める。

※焦がさないで！甘味のポイントです。

⑤④にトマトジュース・酒・水・固形スープをいれ全体がなじんだら皮と種をとったトマトを5mm角にきざんで入れ煮つめる。味をみて塩コショウする。

※酒や水でトマト缶を洗いましょう。※煮詰まりすぎたら水を足します。

### 〈盛り付け〉

ソースを皿にひろげ、サバのソテーを上に乗せる。セロリの葉っぱを添える。