

さばときのこのバルサミコトマト煮

きのこバルサミコの旨みでさばが さらにおいしくなります。

調理時間
15分

1人当り
269kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・さば (3枚おろし).....半身
- ・しいたけ3個
- ・まいたけ..... 1/2パック
- ・トマト 2個
- ・薄力粉 適宜
- ・オリーブオイル 適宜
- ・塩・こしょう 適宜
- ・にんにく(みじん切り).....1片分
- ・パセリ(みじん切り) 適宜



- A
- ・白ワイン 1/4カップ
 - ・バルサミコ酢 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2

●作り方

- ① トマトはざく切りにする。しいたけは石づきをとって4等分に、まいたけは小房にほぐす。
- ② さばは半分に切って塩・こしょう・小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、さばを皮目から入れ、両面を強火でサッとソテーし、いったん取り出す。
- ④ フライパンをキッチンペーパーでサッとふき、油を足してにんにくときのこを入れ、強火でソテーする。
- ⑤ トマトとA、塩少々を加え、ザッと混ぜる。
- ⑥ さばを戻し入れ、中火にして加熱する。トマトをつぶすようにしながら7~8分煮詰める。皿に移してパセリを散らす。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る