

食材2つだけ!

塩サバ

×

ほうれん草



調理時間

15分

サバを洋風を楽しむ

塩サバのトマト煮

材料 (2人分)

塩サバ切り身……………2切れ

ほうれん草……………1/2束

○ホールトマト缶詰……………1/2缶

○洋風スープの素(顆粒)

……………小さじ1/2

○酒……………大さじ1

にんにく……………1片

塩・こしょう……………少々

オリーブオイル……………小さじ2

1 材料を切る

ほうれん草は3cmに切って塩茹でし、水にさらす。にんにくはみじん切りにする。塩サバは食べやすい大きさの、そぎ切りにする。

2 煮る

フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、塩サバを両面焼き色がつくまでサッと焼いて皿に取り出す。火を止めてフライパンに残った油をペーパータオルで拭き取ったら、水200ml(分量外)と○を入れ、中火で煮立てる。塩サバと水気を絞ったほうれん草を入れ、5分煮る。塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索