

食材2つだけ!

塩さば

×

玉ねぎ



調理時間

20分[※]

塩さばを洋風アレンジ

塩さばのエスカベッシュ

材料 (2人分)

塩さば……………1/2尾

たまねぎ……………1/2個

にんにく……………1/2片

薄力粉……………少々

○酢……………80ml

○はちみつ……………大さじ1

○塩……………小さじ1/2

○オリーブオイル……………大さじ1

オリーブオイル……………大さじ1

1 材料を切る

玉ねぎとにんにくは薄切りにする。さばは食べやすい大きさに切り、薄力粉を薄くはたく。

2 焼く

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、さばを両面焼き色がしっかりつくまで焼く。

3 仕上げ

小鍋に水50ml(分量外)と○、玉ねぎ、にんにくを入れて中火にかける。沸騰したら火を止め、2を漬けて10分置く。

※ 置く時間は含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索