

食材2つだけ!

塩さば

×

トマト



調理時間

10分

香ばしい塩サバとトマトの酸味が好相性

## 塩さばのフレッシュトマトソースかけ

材 料 (2人分)

塩さば ..... 半身1枚

トマト ..... 1/2個

○にんにくチューブ ..... 5mm

○オリーブオイル ..... 大さじ2

○レモン汁 ..... 小さじ1

○砂糖 ..... ひとつまみ

○塩・こしょう ..... 適量

片栗粉 ..... 適量

サラダ油 ..... 大さじ2

### 1 材料を切る

トマトは1cmのさいの目切りにし、○と混ぜてソースを作る。さばは食べやすい大きさに切る。

### 2 焼く

さばに片栗粉を薄くはたく。サラダ油を入れたフライパンを中火にかけ、さばを両面カリッと/orするまで焼き、皿に盛り付ける。

### 3 仕上げ

2に1で作ったトマトソースをかける。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索