




さばのトマト煮込み

材料〈2人分〉

 ノルウェー産
さば文化干し切身 … 2切

にんにく …………… 1片
 玉ねぎ …………… 1/2個
 いんげん …………… 8本
 塩・こしょう …………… 各少々
 粉チーズ …………… 大さじ1
 A トマトの水煮 …………… 400g
 A コンソメの素(顆粒)
 …………… 小さじ1
 オリーブ油 …………… 大さじ1/2

- ① さばは解凍し、グリルで焼き、おおきめにほぐす。
- ② にんにくと玉ねぎはみじん切り、いんげんは2~3cmに切って熱湯で茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れて香りが出たら、玉ねぎを加えて弱火で炒め、Aを加えて15分煮る。
- ④ ③に①といんげんを入れて5分煮て、塩、こしょうをして味を調える。
- ⑤ ④を器に盛り、粉チーズをふる。