

11. ごまさばのケチャップ煮



材
料
(
4
人
分
)

| | | | |
|-------|-------|-------|----|
| ごまさば | 大1尾 | 塩 | |
| タマネギ | うす切り | コショウ | |
| にんにく | 2~3かけ | ケチャップ | |
| ほうれん草 | | 醤油 | 少々 |
| | | ナツメグ | |

作
り
方

- (1) ごま鯖を三枚におろし、腹をおとして小骨を取り、水分を拭き取る次に、ごま鯖小口に切り、塩・コショウ・粉をまぶす。
- (2) フライパンに少量の油をひき、薄いこげ色がつく程度に焼き、皿に取っておく。
- (3) フライパンに少量の油をひき、にんにく・タマネギを炒め、その中に水をコップ1杯位入れる。次にケチャップを多めに入れ、味を見ながら調味料を順次入れていく。最後に魚を入れ弱火でよく煮る。
- (4) 茹でたほうれん草を皿のまわりに飾り、盛り付ける。

一
口
メ
モ

・ほうれん草は魚と一緒に煮る方が良いと思いますが、色の鮮やかさが失われるので、お皿のまわりに飾りました。