

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。