

サワラのトマトソース煮

材料	分量 (4人分)	作り方
サワラ	4切れ	① サワラに塩・こしょうを振って小麦粉をまぶす。 ② フライパンにバターを弱火で熱し、にんにくを炒める。 香りが立ったら①を並べて入れ★を加えて動かさないように焼く。 焼き色が付いたら返し、同様に色よく焼く。 ③ ☆を加え、全体が混ざるようにスプーンで煮汁をかけながら約5分煮る。 塩・こしょうで味を調え、オリーブ油を回しかける。
塩	適量	
こしょう	適量	
小麦粉	適量	
バター	20 g	
にんにく (薄切り)	2片	
★玉ねぎ (くし切り幅1cm)	1個	
★しめじ (小房に分ける)	1株	
☆コンソメ	1個	
☆カットトマト缶	1缶	
オリーブ油	大1	