

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、コショウを振り、小麦粉をまぶす。 ② フライパンにバターを入れ、弱火で熱してにんにくを炒める。香りが立ったら①を並べ入れ、☆を加えて動かさないように焼く。焼き色が付いたら返して同様に焼く。 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オイルをまわしかける。
塩、こしょう	適量	
小麦粉	適量	
バター	20g	
にんにく (薄切)	2片	
☆玉ねぎ	1個	
☆しめじ (小房)	1株	
★コンソメ	1個	
★カットトマト缶	1缶	
★白ワイン	大2	
オリーブオイル	適量	