

サバのトマトソース煮



調理時間35分 材料(4人分)

作り方

	サバフィレ	160g(2枚、2切)
a)	酒	大1
		ケチャップ
	小麦粉	適宜
	油	大1
	タマネギ	200g(スライス)
	しめじ	80g(一口大)
	セロリ	60g(斜め薄切り)
	トマト缶	200g
	油	大1.5
	ケチャップ	大2
塩・胡椒	適宜	
ブロッコリー	200g	

- ① サバを2切に切り、a)に10分程度漬ける。
- ② ①の水気を拭き取り、小麦粉をつけて油で焼く。
- ③ 野菜を油で炒め、トマト缶を加えて煮る。ケチャップ、塩、コショウで味を調べ、②を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 皿に盛り、茹でたブロッコリーを添える。

栄養価

サバのトマトソース煮(1人当たり)

エネルギー	: 243 kcal
たんぱく質	: 16.0g
脂質	: 13.2g
炭水化物	: 17.3g
カルシウム	: 245mg

