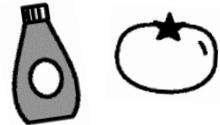


いつもと違う洋風の味付けで！



# ☆塩サバのトマトソースかけ

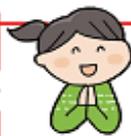


## 【材料】大人2人分、子ども1人分

塩サバ(できれば骨なし)	2枚
油	大さじ1
油	大さじ1
玉葱	中1個
しめじ	1株
にんにく(チューブ)	1~2cm
トマト缶	300g
ケチャップ	大さじ1/2
水	50g
鶏ガラスープの素 (塩)	小さじ2 (少々)

## 【作り方】

- ①玉葱はスライス、しめじはほぐしておく。
- ②塩サバは骨を取り、油を引いたフライパンで焼く。  
(または、グリルで焼く。)
- ③フライパンに油を熱し、玉葱・しめじを炒め、  
にんにく、トマト缶、ケチャップ、水を加えて、  
野菜が柔らかくなりトロみがつくまで煮る。  
鶏ガラスープの素、(塩)で味を調える。
- ④②の上に③をかける。



骨なしの塩サバを取り扱っている  
お店もあり食べやすくおすすめです。  
市販のトマトソースを使うと  
さらに簡単にできます！  
洋風の味付けで子どもも食べやすい  
お魚メニューです♪



令和6年12月号

