

トマト味でさっぱり

さけのトマトソースかけ



材料(1人分/238kcal)

生さけ	1切れ
A [酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ2
玉ねぎみじん切り	大さじ3
B [カットトマト缶	400g
コンソメ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

作り方

- 1 さけはAに20分漬けて下味をつける。水けをふいて、片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れ、弱火でさけの両面を焼いて、皿に盛りつける。
- 3 フライパンの余分な油をふいて、玉ねぎを透き通るまで炒める。Bを入れて弱火でトマトの水分がなくなるまで煮つめ、適量をさけにかける。



さけのアスタキサンチンは抗酸化作用があり、老化防止などの効果があります。

余ったソースでもう1品!

スパゲティトマトソース

●材料(1人分/462kcal)

トマトソース	大さじ6
スパゲティ	100g
塩	大さじ1

- 1 スパゲティはたっぷりのお湯に塩を入れて、好みの硬さに茹でる。
- 2 器に盛り、トマトソースをかける。

にんにくパセリで香り高く

さばの香草焼き

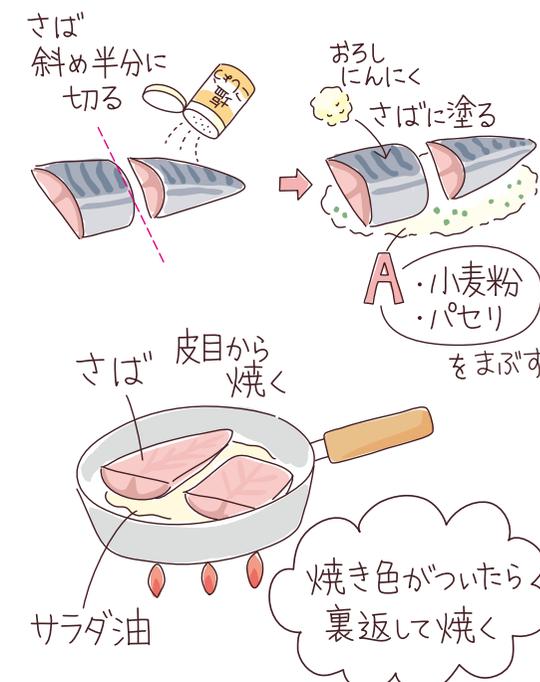


材料(1人分/317kcal)

さば	1切れ
塩こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
A [パセリみじん切り	小さじ1
小麦粉	大さじ1

作り方

- 1 さばは斜め半分に切って、塩こしょうをふっておく。
- 2 にんにくをさばに塗り、Aを合わせてさばにまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、さばを皮目から焼く。焼き色がついたら裏返してじっくり焼く。



にんにくはチューブ入りでもOK! パセリはドライパセリでも代用できます。

さばを使ってもう1品

●材料(1人分/312kcal)

さば	1切れ
しょうが薄切り	1枚
水	100cc
砂糖	大さじ1
A [みりん	大さじ1/2
みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1

さばのみそ煮

- 1 鍋に水とAとしょうがを入れて煮立て、さばを入れる
- 2 中火で煮て、汁が1/3になるまで煮つめる。