

鰯ソテー辛味トマトソース



<材料の目安>

鰯 中8尾	
トマト水煮	1缶 (約 400g)
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	2 個
レモン汁	適宜
こーれーぐす	適宜
塩・こしょう	適宜
薄力粉	適宜

<作り方>

- 1.玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- 2.トマトの水煮缶を鍋にあけ、塩少々とおレガノをふって、つぶしながら軽く煮詰める。
- 3.トマトを煮詰めている間に、鰯の頭とお腹の部分を干切って取り、骨に沿って指を入れて骨と身ははずして開きにする。
- 4.煮詰まったトマトの粗熱が取れたら、玉ねぎとピーマンを加え、レモン汁、こーれーぐす少々も加えてよく混ぜ合わせる。(辛みは他の好みの物で OK)
- 5.鰯は軽く塩こしょうをして小麦粉を薄くはたき、オリーブオイルで両面をカリッとソテーする。
- 6.お皿にトマトソースをたっぷり敷き、その上にソテーした鰯を盛りつける。

心とカラダのワンポイントレシピ

素材の味がよくないと、濃い味つけにしてしまいがち。
新鮮な旬の野菜を選んでシンプルな味つけを楽しんで♪