

魚のトマトオリーブオイル炒め



<材料> 子ども4人分

さば(一口大)	160g
塩	ひとつまみ
米粉	小さじ4
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/2個
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ1
パセリ	適量
A [酒	小さじ1
塩	ひとつまみ

(作り方)

- ① さばに塩で下味をつける。
- ② ①に米粉をまぶし、170℃のオーブンで15～20分程度焼く。
- ③ 玉ねぎはスライス、トマトはさいの目切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を引き、にんにくを炒め香りが出てきたら、玉ねぎとトマトを加えて炒める。
- ⑤ ④にAを加え、味を整える。
- ⑥ ⑤に②とパセリを入れ、さっと炒める。