



塩さばのグリルトマトソース

日本でもイタリアでもメジャーな食材サバ。トマトソースで美味しく召し上がれ。香ばしく焼き上げたさばに、トマトソースをたっぷりかけるだけで、いつもの食卓が洋風に。さばの豊かな旨味とトマトの酸味がマッチし、さばの旨味を一層際立たせます。白米やガーリックライスなどお米料理とも合う一品です。

使用商品

チェリートマトソース

(2人分)

- ・塩さば 300g....(2切れ)
- ・チェリートマトソース...140~200ml
- ・オレガノ...適量(お好みで)

材料 ・粉チーズ...適量(お好みで)

- ① さばを両面、焼き色が付くまで焼く。
- (2) 鍋にチェリートマトソースとオレガノを入れ温める。
- (3) さばを食べやすい大きさにして器に盛り、トマトソースをかける。

手順 (4) お好みでオレガノと粉チーズをふりかける。