

## さんまのオリーブ焼きトマトソースかけ

### <主な材料・2人分>

さんま	2尾	
塩、こしょう	少々	
にんにく	1片	
玉ねぎ	1/2個	
カットトマト缶	1/2缶 (200g程度)	} A
コンソメ	1個	
白ワイン	50ml	
パセリ	適量	
パルメザンチーズ	適量	
オリーブオイル	適量	



### <作り方>

- ① さんまは骨ごとぶつ切りにし、塩こしょうする。
- ② フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れて、①のさんまを両面焼き目をつける。(後で煮込むので中まで火を通さなくてよい。)
- ③ にんにくと玉ねぎをみじん切りにする。パセリもみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブオイル大さじ1とにんにくを入れ、中火で熱し、香りが出たら玉ねぎを炒める。Aを入れ煮込む。
- ⑤ ④に②のさんまを並べ、1時間程度煮込む。
- ⑥ 器に盛り付け、パルメザンチーズとパセリをふる。

エネルギー 334 kcal    蛋白質 15.7 g    塩分 1.5 g