



※写真はイメージです。

野菜のソースで魚をおいしく！

# さばのトマトカレーソース

野菜のソースで魚をおいしく！

## さばのトマトカレーソース

### 材 料 (4人分)

さば	4切
瀬戸のほんじお(塩)	少々
玉ねぎ	1個
にんにく	1/2片
土しょうが	1/2かけ
カレー粉	大さじ1
A	
カットトマト缶	200g
水	1/2カップ
味の素KK コンソメ	
顆粒タイプ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	適量

### 作り方

1. 玉ねぎ・にんにく・土しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、1の玉ねぎ・にんにく・土しょうがを入れて炒める。
3. 2の玉ねぎが透き通ってきたらカレー粉を加えて炒め、Aを加えて水気がなくなるまで煮詰めてトマトソースを作る。
4. さばは半分に切って塩をふり、魚焼きグリルで焼く。
5. 器に4のさばをのせ、3のソースをかけ、パセリをのせる。