

10/24 (金)

塩さばアクアパッツア

(Yuu さん)

(材料2人分)

塩さば(半身) : 2 枚 (計 250 g)

しめじ : 100 g

ミニトマト : 6 個

にんにく : 1 かけ

オリーブ油 : 大さじ 2

A { 塩 : 小さじ 1/4
こしょう : 少々B { 酒 : 大さじ 3
水 : 大さじ 3

粗びき黒こしょう : 適量

パセリ(みじん切り) : 適量

- ① さばはペーパータオルで余分な水気をふき取る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油と、①のにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になったら火を止めて、取り出す。
- ③ ②の火がついていないフライパンに、①のさばを、皮目を下にして並べ、中火にかけて 3 分ほど焼く。
- ④ さばに焼き色がついたら裏返し、空いているところに、①のしめじとミニトマトを入れて、しめじの上に A をふる。
- ⑤ ④のさばにかからないように B を注ぎ入れる。蓋をして、弱めの中火にし、4~5分蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤のきのこが、しんなりしたら火を止めて、器に盛り、お好みで黒こしょう、パセリをふって、②のにんにくをのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。