

すくすく人気レシピ紹介

H26年12月

今月は鯖ケチャップをご紹介します。
お魚が苦手なお子さんでもケチャップ味なので食べやすくなっていると思います。
ご家庭でも是非お試しください☆

鯖ケチャップ（2人分）

{	鯖	…2切れ	{	ケチャップ	…大さじ2
	小麦粉	…適量		砂糖	…大さじ1.5
	好きな野菜			酒	…大さじ1
			みりん	…大さじ1	
			コンソメ	…小さじ1/2	

- ① 鯖に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ② 焼けた鯖を一度取り出し、きのこやタマネギなど好みの野菜を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、鯖を戻し、調味料を加えて煮詰める。
- ④ 軽くとろみがついたら完成。

