

すくすく人気レシピ紹介

H31年5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
小麦粉 … 適量

調味料

{ ケチャップ … 大さじ2
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 焼けた鯖を一度取出し、きのこやタマネギなどお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。