

さばのさっぱり焼き



さっぱりと食べやすい味付けです。
南蛮漬けのように漬けこんでもおい
しそうですね。



八幡西中学校 2年
福永 聖梧 さん

●材料（4人分）

さば(切身)	4切れ	
小麦粉	適量	
オリーブオイル	適量	
たまねぎ	40g	
トマト	40g	
パセリ	少々	
酢	大さじ2・小さじ2	} A
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
サラダ油	大さじ2	

★工夫したところ・おすすめポイント★
・彩りよく盛りつけたところです。

●作り方

- ①さばは、ペーパータオルで水分をとり、小麦粉をつける。
- ②たまねぎ、トマト、パセリはみじん切りにする。
- ③ボールに A を入れよく混ぜ、最後にサラダ油を入れてよく混ぜる。
- ④③に②のたまねぎ、トマト、パセリを入れる。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、皮目から焼き、こんがり色がついたら裏返し蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。
- ⑥焼きあがった魚を皿に盛り、④をかける。