

大学名	新渡戸文化短期大学		作成者	リコピン	
レシピ名	情熱の!!カバアリヤーコントマテ (サバのトマト煮)				
栄養成分 (1人あたり)	食塩相当量	1.5	g		
	カリウム	804	mg		
	エネルギー	570	kcal		
	たんぱく質	15.4	g		
	脂質	12.9	g		
	炭水化物	83.0	g		
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ トマトジュースだけでなくトマトも加えることでトマト感、果肉感をプラスし、ほくほくのじゃがいもとよく合います！ ・ 塩分を最小限に控えつつも、サバ、野菜、トマトの組み合わせで旨みアップ！ ・ ちょっと珍しいスペインの味を、お家で気軽に楽しめます♪ <p>フライパンひとつ&簡単な下ごしらえでOKなので、料理が苦手な方や、魚が苦手なお子様も食べやすい1品です。</p>				

<p>材料 (大人2人分)</p>	<p>ごはん 400g サバ 100g (2切れ) 白ワイン 20g(小さじ4) 小麦粉 10g(小さじ2) 油 12g(小さじ3) にんにく 6g(1片) たまねぎ 50g(1/4個) 黒こしょう 0.1g(少量) トマトジュース(食塩無添加) 180ml</p>		<p>トマト 40g(1/4個) じゃがいも 100g(1/2個) 固形コンソメ 6g(1個) ローズマリー 2g レモン 15g(1/8個) 乾燥パセリ 2振り</p>	
<p>作り方 (所要時間 40分)</p>	<p>① たまねぎ、にんにくの皮を剥き、みじん切りにする。トマトは1センチ角に切る。 ② じゃがいもを2cm角に切り、皮ごと柔らかくなるまで茹でる。 ③ サバは白ワインに10分ほど浸けて臭みを取り、水気をとったら小麦粉で衣を付ける。 ④ フライパンに油を入れ、サバを焼く。焼き目がついたら、にんにくを加え炒める。 香りがでたら、たまねぎを加えしんなりするまで炒め、黒こしょうを加える。 ⑤ ④にトマトジュース、トマト、茹でたじゃがいも、コンソメを加え煮込む。 ⑥ 器にごはんを盛り、乾燥パセリを振る。 煮込んだ⑤をのせたら、ローズマリー、レモンを添える。</p>			
<p>ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サバをしっかり白ワインに浸け込み、小麦粉でコーティングすることによって臭みも減り、カリッと仕上がります。 ・じゃがいもを先茹でておくことでホクホクとした仕上がりになります。 ・にんにくの香りをしっかり立たせることで、食欲をそそります。 			