

お料理する人も応援します！

# 小田真規子の



-Profile-  
料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

旬をおいしく! / かんたん!

# アイデアクッキング

## 今月の旬食材

### いんげん

いんげんは、いんげん豆を若いうちにさやごと食べる野菜で、ビタミンB1、B2、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維のほか、鉄分、高血圧を防ぎ、むくみを解消する効果があるといわれるカリウムなどのミネラル成分も豊富です。食感が残りやすいので、今回のような煮込み料理や煮物にも適しています。今回はトマトソースと香味野菜でエスニック風に仕上げましたが、割りしたを加えて和風に、酢を加えて中華風にアレンジするのもおすすめです。



## 材料(2人分)

- 塩さば(半身)..... 1切れ
- 白ワイン(または酒).... 大さじ2
- にんにく..... 1片
- パセリ(刻んだもの).... 大さじ2
- オリーブ油..... 大さじ1~2
- いんげん..... 10~12本(80g)
- パプリカ..... 1/2個(80g)
- カゴメ 基本のトマトソース..... 1缶(295g)
- 赤唐辛子..... 1本分

## おすすめ商品

### カゴメ 基本のトマトソース 295g(缶)

トマトと炒めたたまねぎ、にんにくを煮込み、おいしさを引き出しました。好きな具材と合わせて仕上げるだけで、手早くトマトメニューができあがります。



### 国産 ノルウェー産 塩さば(切身)

最も脂がのった時期のさばを甘塩に仕上げました。焼きさばはもちろん、煮付け、揚げ物にもどうぞ。



こちらもおすすめ! 骨取りだから食べやすい



## 塩さばのアクアパッツァ風



1人分 385 kcal | 塩分 2.0 g

## 作り方(25分)

下ごしらえ 塩さばはひと工夫! 軽く塩抜きを塩さばは半分に切り、1cm幅に切り目を入れて白ワイン(または酒)に漬け、10~15分おく。

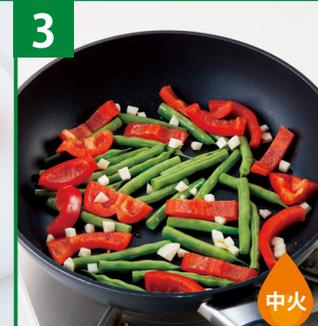


1 にんにくは5mm角に切り、パセリは粗く刻む。赤唐辛子は種を取って小口切りにする。

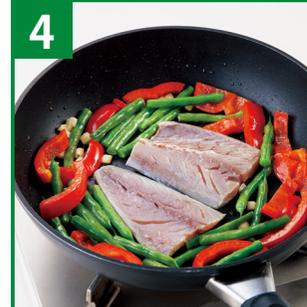
アイデア! にんにくは大きめにカット  
にんにくは少し大きめに切ることでおいを和らげ、苦手な人でも食べやすくなります。



2 いんげんは半分に切り、パプリカは1cm幅の短冊に切る。



3 フライパンに油を熱し、パプリカ、いんげんを入れてにんにくをちらし、中火で1分焼く。



4 さっと返してまわりに寄せ、中央に水けをよくふいたさばを皮目の方から入れる。



5 中火で2~3分焼き、焼き色がついたら返してカゴメ 基本のトマトソースを加え、赤唐辛子、パセリを全体にちらすように入れる。煮立ったらふたをして弱火で10分煮る。



アイデア! さばは焼いてから煮て臭みを抑える  
さばは表面を焼いてから煮ると臭みが抑えられます。パセリを加えて香りが良く、華やかな盛り付けにします。