

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

魚介のメニューというと、和風の味つけになりがちですが、トマトソースを使うと、洋風のアレンジも簡単。塩さばと旬のズッキーニをトマトソースで煮込めば、どの世代にも喜ばれる一品になります。フライパンで作れるので、ぜひ、お試しください。

おだまきこ/料理研究家
料理を作る楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『菜箸のひもを切ると料理はうまくなる』(文響社)。



旬



ズッキーニ

味のしみ込みがよく
トマトソースに合う



塩さば

塩味がついているので
下味なしでOK



カゴメ
基本の
トマトソース

じっくり煮込んだ
まろやかなトマトソース

おいしさの
決め手はコレ!

塩さばと野菜のチリトマト蒸し煮

Recipe Card 1人分450kcal 塩分3.9g 調理時間20分+

材料(2人分)

- 塩さば(半身)・・・1切れ(約200g)
- ズッキーニ・・・1本(150g)
- 長ねぎ・・・1本
- カゴメ 基本のトマトソース・・・1缶(295g)
- 酒・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ3
- A 砂糖・・・大さじ1
- トーバンジャン、塩・・・各小さじ½
- ごま油・・・小さじ1
- 香菜(お好みで)・・・適量

作り方

1 さばの下ごしらえをする

塩さばは1cm間隔に切り目を入れ、長さを半分に切る。バットに入れて酒をふりかけ、10～15分おく(時間外)。

2 野菜を切る

ズッキーニは幅8mmの輪切りにし、長ねぎは幅5mmの斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。

3 フライパンに材料を入れる

フライパン(直径26cm)にズッキーニ、長ねぎを入れ、さばをのせる。「カゴメ 基本のトマトソース」とAを加える。

4 トマトソースを回しかけながら蒸し煮にする

ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをはずして12～15分煮る。途中ソースを回しかけながら煮る。器に盛ってごま油を回しかけ、お好みで香菜をちらす。

1



2



3



4



ココがポイント!

トマトソースを回しかけながら煮ると、少ない煮汁でも食材に味がしっかり入り、煮込み時間も短縮できます。

Close up!

本格的なトマト料理が
手早く作れます!

カゴメ 基本のトマトソース
295g

トマト、炒めたたまねぎ、にんにくをじっくり煮込んだトマトソース。奥深いコクが手軽にプラスでき、本格的なトマト料理が簡単に作れます。肉とも魚介とも相性抜群なので、お好みの具材でトマト料理を楽しめます。

