

きじまりゅうた考案レシピ 「ゆでサンマの中華トマトかけ」



◎材料(2人分)

サンマ:2尾 日高昆布:10cm

トマト:小1個 細ネギ:2本 水:500ml 酒:大さじ2 ごま油:大さじ2

A オイスターソース:大さじ1 醤油:大さじ1 酢:大さじ1

◎作り方

1. 鍋にこぶをいれて火にかける。
2. サンマは頭とワタを取り除き、4等分に切りわけ。
3. 湯が湧いたら昆布を取り出し、酒をいれ、サンマを入れる。
4. 沸騰しないようごく弱火で6分茹で。
5. トマトを1cm角に切ってAを混ぜる。
細ネギは小口切りにする。
6. サンマを器に盛り、5.のトマトを汁ごとかけ、細ネギを散らす。
7. 小鍋にごま油をいれて熱くなるまで熱し、5.にかける。