

いわしのトマトソース煮

材料 (4人分)

いわし 4匹

塩こしょう 少々

小麦粉 適量

油 適量

玉ねぎ 1個

にんにく 1片

トマト 大1個

コンソメ 小さじ1

酒 大さじ1

塩こしょう 少々

ケチャップ 適量



作り方

- ①イワシは頭と内臓を取って、半分に切る。塩こしょうをして小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで焼く。
- ②玉ねぎとトマトは角切り、にんにくはすりおろす。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒め、トマトとコンソメ、酒、水1カップ、塩こしょうを加えて弱火で煮る。ケチャップで味を調える。
- ④トマトが煮崩れて来たら①の魚を加えてさっと煮る。