

サバのトマトソース焼き

材料 (1人分)

サバ		40 g	
A	{	にんにく	少々
		玉ねぎ	10 g
		トマト缶	6 g
		コンソメ	0.6 g
		塩こしょう	少々
粉チーズ	適宜		



作り方

①トマトソースを作る。

にんにくはすりおろす。玉ねぎはみじん切り、トマト缶はカッターにかける。

(トマトピューレはそのままでもいいです)

ソースの材料を鍋に入れ、軽く火にかける。ハーブ類があれば加える。

②サバを天板に並べ、ソースをぬり、粉チーズをかける。

③オーブン又はトースターで焼く。