

サバのトマトソース焼き



材料（4人分）

サバ（3枚おろし）	1尾
塩	少々
コショウ	少々
にんにく（みじん切り）	大さじ1
トマトソース	1カップ
オレガノ（乾燥）	小さじ1
バジル（生・乾燥）	適宜・小さじ1
タイム（生・乾燥）	適宜・小さじ1
パルメザンチーズ（または粉チーズ）	適宜

①

天板にクッキングシートを敷いておく。サバは1cm幅のそぎ切りにし、骨を抜いておく。天板に並べ、塩、コショウ、にんにく（みじん切り）を全体にまぶす。



POINT !

今回はにんにくのしょうゆ漬けを使用していますが、普通のにんにく（みじん切り）でも、もちろんOK。ガーリックパウダーも代用できますよ。

サバは大きな骨を抜いておくと食べやすいです。背びれや尾びれはキッチンばさみを使うと、簡単に取り除けます。

②

①にトマトソースをかけ、乾燥オレガノ、バジル、タイム、パルメザンチーズをのせる。200℃のオーブンで約15分焼き、バジル、タイムの葉をのせて完成。



POINT !

サバの生臭さを抑えるために、ハーブ類はたっぷりと使用しましょう。パルメザンチーズは粉チーズでも代用できますが、ブロックタイプのパルメザンチーズの風味が良いのでおすすめです。

アレンジ無限大！

万能トマトソースの作り方

材料

オリーブオイル	……………	適量	
にんにく（みじん切り）	……………	1片	
玉ねぎ（みじん切り）	……………	1/2個	
トマト缶（ホール缶またはカットトマト缶）	……………	1缶	A
水	……………	1カップ	
ブイヨン	……………	1個	
ローリエ	……………	1枚	
しょうゆ	……………	小さじ1	
みりん	……………	大さじ1	

※トマト缶（あらごし）を使用する場合はAの水は不要

①

にんにく（みじん切り）と玉ねぎ（みじん切り）をオリーブオイルで炒める。



②

玉ねぎがしんなりしてきたら、A を加え、弱火で煮詰める。水分が飛んだら、塩、コショウ（分量外）で味付けをして完成。



POINT !

ホール缶やカットトマト缶を使用する場合、分量が半分くらいになるまで煮詰めると、濃厚な味わいになります。おすすめは早く煮詰まるあらごしタイプです。

ちょっとアレンジ

サバの他、タラやサワラ、鶏肉などを使っても◎。トマトソースは小分けで冷凍しておいて、パスタソースとして使用したり、鶏ソテーやハンバーグにかかけたりと、さまざまなレシピに活用できます。ぜひ試してみてくださいね。