

生鮭のかんたんイタリアン

第1回レシピコンテスト
入賞作品



【作り方】

1. トマトソースはフライパンにAを入れて火にかけ、香りが立ったら薄切りにした玉ねぎを加え、透き通るまでいためる。
2. ①にトマトの水煮と塩ひとつまみ(分量外) 固形コンソメを入れ、木べらなどで軽くつぶしながら煮詰める。
3. ②が 2/3 量くらいに煮詰まったら、はちみつを加え、塩・こしょうで控えめな塩加減にととのえる。
4. ③を器に魚の下に広げる感じで敷いておく。
5. グリーンアスパラはオリーブオイルで塩・こしょうして炒め、トマトソースの上に乗せる。
6. 鮭は塩・こしょうして小麦粉をまぶして、皮目からオリーブオイルでパリッと軽く焼く。
7. ⑥をトマトソースの上に乗せて、イタリアンパセリを散らす。

【材料】(4人分)

- ・生鮭(切り身)・・・4切れ
- ・グリーンアスパラ・・・1束
- ・イタリアンパセリ・・・適量
- ・小麦粉・・・適量

＜イタリアントマトソース＞

- ・トマト水煮缶・・・1缶(400g)
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・固形コンソメ・・・1個
- ・はちみつ・・・小さじ1
- ・塩&こしょう・・・各少々

＜A＞

- ・ニンニク(みじん切り)
・・・大さじ1
- ・赤唐辛子(輪切り)・・・1本
- ・オリーブオイル・・・大さじ2