

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 【下味冷凍】トマトケチャップで簡単中華 さばの甘酢あん

調理時間

20分

1人分

369kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



ピーマン

+

使ったのはコレ!



カゴメトマトケチャップ

# 【下味冷凍】トマトケチャップで簡単中華さばの甘酢あん

## 材料/2人分

### 【下味冷凍】

さば(3枚おろし)……………200g  
カゴメトマトケチャップ……大さじ2  
片栗粉……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1  
赤パプリカ……………1/2個  
黄パプリカ……………1/2個  
ピーマン……………1/2個  
玉ねぎ……………1/2個  
しいたけ……………2個

カゴメトマトケチャップ  
……………大さじ2  
A しょうゆ……………小さじ1/2  
酢……………大さじ1  
水……………大さじ2

## 作り方

- ①【事前準備】下味冷凍を作る。保存袋に一口大に切ったさばに「カゴメトマトケチャップ」を入れてなじませる。空気を抜いて、保存袋を閉じ、冷凍する。
- ②下味冷凍したさばは解凍する。
- ③さばに、片栗粉をまぶす。パプリカ、ピーマンは乱切り、しいたけは一口大のそぎ切り、玉ねぎはくし切りにする。Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、さばを焼く。
- ⑤玉ねぎ、パプリカ、しいたけの順に④に加え、炒め、火が通ったら、ピーマンを加えてひと炒めする。
- ⑥Aを加え、さっと炒める。