

朝どれ魚をおいしく食べよう＊北陸学院大学短期大学部食物栄養学科学生おすすめレシピ

サワラの混ぜご飯 とろ～りトマトソースがけ



◎冷蔵庫にありそうな食材も利用して、誰でも手軽に作れます♪



＜材料＞ 2人分

玉ねぎ：1個

じゃがいも：1個

トマト：2個

トマトケチャップ：適量

さわら切り身：100g

ごはん：2人分

＜作り方＞

- ① たまねぎはスライス、じゃがいもは皮をむいて小さめの乱切りにする。
- ② ①を油（分量外）で炒める。まず玉ねぎから炒めはじめ、次にじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③ ②に乱切りにしたトマトとケチャップと水を入れ、水分を飛ばすようにしてとろみがつくまで煮る。
- ④ さわらは小さめに切って炒め、火が通ったら食感が少し残るようにほぐす。
- ⑤ ごはんに④のさわらを混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、③をかけたら出来上がり！

