

2026年3月号

【料理名】 さわらのトマト照り焼き



【献立】

オレンジとうるいのフレンチサラダ
れんこんとツナのカレーあえ

【調理時間】 15分

【カロリー】 294 kcal

【塩分】 2.5g

【主材料】（2人分）

さわら…… 2切れ

トマト…… 1個

A しょうゆ、酒、みりん……各大さじ1と1/2

A 砂糖……小さじ2

A おろしにんにく…… 1片分

A レモン汁……小さじ2

ベビーリーフ（あれば）……1/2パック

【作り方】

1. さわらは塩少々をふって20分ほどおき、水気を拭く。こしょう少々をふって小麦粉を薄くまぶす。
2. トマトは3cm角に切る。Aは混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、①の両面を1分30秒ずつこんがり焼く。
4. フライパンの余分な脂をペーパータオルで拭き、端にトマトを加えてトマトの皮がはじけるまで2分ほど炒め、Aを回しかけてよくからめる。器に盛り、ベビーリーフを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。