

あじのトマトジュース煮

あじをトマトジュースと米酢でさっぱり味に



材料 (4人分)

あじ	……	4匹
塩 こしょう	……	少々
片栗粉	……	適量
玉ねぎ	……	1/4個
セロリ	……	1/8本
生しいたけ	……	4枚
にんにく	……	1かけ
砂糖	……	小さじ1
米酢	……	大さじ1
トマトジュース	……	150ml
オリーブオイル	……	大さじ2

作り方

- 1 あじは、頭と内蔵をとりのぞき、きれいに洗っておく。塩、こしょうで下味をつけ、全体に片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、セロリは5mm角くらいに切る。にんにくはみじん切りにする。生しいたけは半分に切る。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、1のあじを中火で焼く。
- 4 片面に焼き色がついたら返して、2のにんにく、玉ねぎを入れ、塩少々ふり、炒める。
- 5 玉ねぎがしんなりしたら、セロリを加えさっと炒め、砂糖、米酢を加えて煮る。
- 6 調味料が煮つまったら、トマトジュースを加えてさらに煮る。
- 7 最後に、しいたけを加え、ふたをして5分程度煮たらできあがり。