



## さんまのトマト煮

### 材料 2人分

|      |      |
|------|------|
| さんま  | 2尾   |
| 塩    | 適量   |
| 白ワイン | 小さじ1 |
| 玉ねぎ  | 1/4個 |
| しめじ  | 50g  |

|             |        |
|-------------|--------|
| トマト(水煮缶詰)   | 200g   |
| パセリ(みじん切)   | 適量     |
| 黒粒こしょう(粗挽き) | お好みで適量 |
| オリーブ油       | お好みで適量 |

### 作り方

- 1 さんまは頭を落とし、内臓を取り出して4等分に輪切りにする。塩をふって5分程おき、しっかりと汁気をふき取る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分け石突きを切り落とす。トマトは軽く潰しておく。
- 3 容器に①のさんまを入れて白ワインと塩をふりかけ、その上に②の玉ねぎ・しめじ・トマトの順にのせてフタをし、電子レンジ(500W)で6分加熱して3分蒸らす。※1000Wで4分
- 4 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開ける。フタをしないで再び電子レンジ(500W)で2分加熱して煮つめる。
- 5 器に盛ってパセリをふりかけ、お好みで黒粒こしょうとオリーブ油をかける。