さばと新じゃがのトマト煮



調理時間 約40分
カロリー 235kcal(1人分)

材料	(4人分)
さば(3枚おろし)	2枚
塩	少々
ニンニク	1片
玉ネギ	1/2個
新じゃがいも	2個
(A)	
水	100ml
コンソメの素	1個(7g)
トマト缶	1/2缶(200g)
塩	小さじ1
コショウ	少々

作り方

1. さばは1枚を4等分にし、塩を軽くふり、水気を拭いておく。
2. ニンニクと玉ネギは薄切りにし、新じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
3. ダッチオーブンにAの材料を入れる。そのときトマト缶のトマトはつぶしておく。(1)と(2)を加えて蓋をし、グリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。塩、コショウで味を調える。