

インゲンが旬を迎えています。香り良くみずみずしくておいしいですね。

シンプルなインゲンソテーに鯖缶を使ったソースをたっぷりかけたお皿は主役ではないけれど気の利いたおつまみに♪

ボリュームも栄養バランスも整ったメニューのご紹介です。

■材料(4人分)

いんげん	400g
Aにんにくみじん切り	1/4かけ分
Aオリーブオイル	大さじ1
鯖缶	1缶 (固形量100g)
プチトマト	4個
Bにんにくみじん切り	1/4かけ分
Bオリーブオイル	大さじ1
C酢	小さじ2
C砂糖	ひとつまみ
C塩	適量
Cコショウ	適量
パセリのみじん切り	あれば適量



@Bellatina

◆ポイント◆

◆鯖トマトソースの塩・コショウはソースなのでしっかりめに味付けし、インゲンと食べた時にちょうど良い加減に仕上げましょう。

◆インゲンを3等分に切り。サバトマトソースをあえてマリネとして冷蔵保存も可能です。日が経つとインゲンの色が落ちますが味がなじんでまたおいしいです。

◆青魚にはお酒を飲む人の敵でもある、生活習慣病を予防する効果があります。いつまでもおいしくワインを楽しむために我が家では週に3回は青魚を使用したメニューを食べています。サバ缶は買い置きができ手軽に食べられて便利なのでぜひ活用してください。

◆鯖トマトソースのアレンジ・・・ナスやズッキーニ・レンコンなど様々な野菜のソテーにかけて。ゆでたジャガイモと合わせてポテトサラダに。お豆腐に乗せてもおいしいですよ。

1

ブラックオリーブは種を除き、1/4に切る。プチトマトも1/4に切る。鯖缶はザルに上げて水けを切り、2-3センチに手でほぐしておく。インゲンはスジ(気になれば)とガクを取り除き、まな板の上に置く。多めの塩をふりかけ、両手の平をのせ、前後に動かして約1分板摺する。沸騰した湯で約2分、少し固めに茹でてザルに上げる。

2

フライパンにAを入れ弱火にかける。ニンニクの香りが出たら中火にし、1のいんげんを加え、約1分炒めて取り出す。

3

同じフライパンにBを入れ弱火にかける。ニンニクの香りが出たらプチトマト・ブラックオリーブを加え約1分中火で炒める。鯖缶とCを加えて全体を大きく混ぜ、火を止める。

【盛り付け】

皿の中央にインゲンをのせる。インゲンを全て隠さないように鯖トマトソースをたっぷりとかける。(写真は2人分 鯖缶1缶を使い切るレシピにしました。)

