

# サバのケチャップ和え



## ■ 説明

---

平成23年度地場産物を活用した調理講習会より

## ■ 材料と分量

---

<5人分>

- ・サバ粉付き・・・5切れ
  - ・パイナップル（缶詰）・・・2枚
  - 【A】
  - ・ケチャップ・・・大さじ4
  - ・水・・・大さじ1
  - ・缶汁・・・大さじ1
  - ・醤油・・・大さじ1
  - ・酒・・・大さじ1
  - ・砂糖・・・大さじ1/2
- \*\*\*\*\*
- ・パセリ

## ■ 手順

---

1. サバを焼く。
2. 【A】を熱し、8つ切りしたパイナップルを入れ1にかける。
3. パセリのみじん切りをふる。