さかいの「さ」主菜レシピ

常備食材☆ラクチン調理

鍋いらず！

サバのトマト煮

【材料　２人分】

サバ水煮缶	１缶
玉ねぎ（うす切り）	１/４個（６０ｇ）
トマト水煮缶	１/３缶（１５０ｇ）
ニンニクチューブ	少々
油	小さじ２

【作り方】

1　耐熱容器に材料（サバ缶は汁ごと）を全て加え、軽く混ぜる。

2　軽くラップをかけ 600wの電子レンジで ５ 分加熱し、５分蒸らす。

3　器に盛り、好みでチーズやこしょう、パセリなどをふる。

簡単にできて、味は、本格的です。

サバをくずして、パスタソースや、ごはんと炊いて、リゾットにアレンジ！！
サバやイワシなど背の青い魚には、DHA や EPA が含まれていて、血液サラサラ効果があります。

エネルギー　２４１kcal
食塩相当量 0.9g　野菜　１０６ｇ（１人分）