さかいの「さ」主薬レシピ 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) 1/3缶(150g) トマト水煮缶

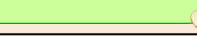
ニンニクチューブ
少々 小さじ2



【作り方】

- 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。



エネルギー 241kcal 食塩相当量 0.9g 野菜 106g(1人分) 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!! サバヤイワシなど背の青い魚には、DHA ヤ EPA が 含まれていて、血液サラサラ効果があります。