

## ★主菜★

# さば缶のトマト煮



作りやすい分量でご紹介。

作り置きおかずとして冷凍しても

いいね。

スパゲッティソースにも♪

### ◆栄養量（1人分）◆

エネルギー	165kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	7.6g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	134mg
鉄	1.3mg
食物繊維	3.4g

### ◆材料（4人分）◆

サバ缶(水煮)	1缶(190g)
たまねぎ	中1個
なす	中1本
にんにく	1かけ
油	大さじ1
カットトマト缶	1缶(400g)
コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ1強
粉チーズ	適宜
乾燥パセリ	適宜

### ◆作り方◆

- ① たまねぎは、3mm厚さのうす切りにする。
- ② なすは、縦方向に4つに切り、長さ3cm程度に切る。
- ③ にんにくは、粗みじん切りにする。
- ④ 深めのフライパンか鍋に、油と③を入れてから火をつけ、香り良く炒める。
- ⑤ ④に①と②を加えしんなりするまで炒める。
- ⑥ ⑤にサバ缶(汁ごと)、トマト缶、刻んだコンソメを加え煮込む。
- ⑦ 仕上げに、ケチャップを加えて軽く混ぜ、煮立ったら出来上がり。
- ⑧ 器に盛り付け、粉チーズと乾燥パセリを適宜ふる。

※煮込む時間は15分から20分程度。

野菜が柔らかくなり、煮汁にとろみがつく程度。