



鯖のトマト煮込み



缶詰は開封後すぐに酸化が始まるので、アレンジ料理を考え1缶を使いきるようにしています!!



【材料】作りやすい分量(4人分)

- ・サバ水煮缶 1缶
- ・トマト水煮缶 1缶
- ・玉ねぎ 1個
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・固形コンソメ 2個
- ・おろしにんにく 小さじ2
- ・おろししょうが 小さじ2

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りする。
- ② 耐熱容器に材料すべてを入れる。
- ③ レンジで600W10分加熱。
- ④ よく混ぜ合わせる。

便利な調理器具を
うまく活用!

簡単にみじん切りできる「ぶんぶんチョッパー」↑



≪1人分の栄養価≫

- エネルギー 138kcal
- たんぱく質 11.3g
- 脂質 5.2g
- 食物繊維 2.1g
- 食塩相当量 1.4g

ひとくち栄養メモ「水煮缶」

○無添加で安全

缶詰は空気、水、雑菌などの食品を劣化させる原因をシャットアウトできるので、品質をキープしたまま長期保存できます。

○生の食材より栄養価が高い

旬の食材を新鮮なうちに加熱処理することで、おいしさと栄養価をキープできます。また、高圧で処理することから魚の骨がやわらかくなり食べやすくなるなど、栄養を余すことなく利用できます。

○さば水煮缶

豊富なDHAとEPR、カルシウムが健康キープに役立ちます。

簡単!

アレンジレシピ

② にんにくトマトパスタ

材料(1人分)

- ・鯖のトマト煮込み 160g
- ・パスタ 80g
- ・水 200cc
- ・おろしにんにく 10g
- ・粉チーズ 少々

作り方

- ① パスタを3つに折る。
- ② 耐熱容器にパスタ・水の順で入れる。
- ③ レンジ600wで8分加熱。
- ④ 一度取り出し、おろしにんにくと鯖のトマト煮込みを加え混ぜる。
- ⑤ さらにレンジ600wで2分加熱。
- ⑥ よく混ぜ合わせる。
- ⑦ 皿に盛りつけ、粉チーズをかける。

① 鯖のトマト煮込みオンライス

材料(1人分)

- ・鯖のトマト煮込み 200g
- ・ごはん 160g
- ・カレー粉 お好みで

作り方

- ① 皿にご飯を盛り付け、鯖のトマト煮込みをかける。

カレー粉をかけると
味変します!

③ 豆入りトマトスープ

材料(1人分)

- ・鯖のトマト煮込み 75g
- ・水 45cc
- ・大豆水煮缶 30g
- ・塩こしょう 少々
- ・カレー粉 お好みで



作り方

- ① 耐熱容器に材料をすべて入れる。
- ② レンジ600wで3分加熱。
- ③ よく混ぜ合わせ、盛りつける。