



サバ缶で簡単！

サバのトマト煮

【材料】 4人前

※写真は1人分

サバ缶(水煮) 2缶(380g)
 トマト缶(ホール) 1缶(400g)*無塩
 なす 3個(450g)
 ズッキーニ 1本(350g)
 ピーマン 3個(150g)
 玉ねぎ 1/2個(170g)

コンソメ(固形) 3個(15.9g)
 オリーブ油 大さじ1(14g)
 塩 小さじ1(5g)
 こしょう 小さじ1/2(0.1g)
 さとう 大さじ1(9g)
 ケチャップ 大さじ1(18g)
 ピザ用チーズ 50g

このレシピのポイント

サバにはEPA、DHAが含まれ、EPAは血液をサラサラにして動脈硬化などを予防、DHAは脳細胞に働き、情報の伝達性を活性化させると言われています。

トマトの酸味でさっぱりと食べられる上、夏野菜もふんだんに入っており、この一品でたくさんの栄養素を補うことができます！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 4.4g カロリー 340kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	22.2g	食物繊維	5.8g
脂質	17.3g	カルシウム	381mg
炭水化物	21.0g	ビタミンK	39μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①なすは1cm幅の輪切りにして、水にさらして灰汁を抜いておく。ズッキーニは1cm幅の半月切りにし、玉ねぎはくし形切りに、ピーマンは1cmの角切りにする。
- ②深めのフライパンにオリーブ油を熱し、チーズ以外のすべての材料を入れ、かき混ぜてから蓋をして強めの中火で約14分煮込む。
(サバ缶・トマト缶は汁もすべて入れる)
途中、数回かき混ぜる。
- ③ピザ用チーズをかけて、再び蓋をして約1分煮込む。
- ④チーズがとけてきたら火を止め、皿に盛り付けたら出来上がり。