

2024年4月号

【料理名】 トマトとさば缶、厚揚げのオーブン焼き



【献立】

鶏ひき肉ともやしの炒めもの
ピーマンのみそ汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 279 kcal

【塩分】 1.2g

【主材料】（4人分）

トマト…… 1個
さば水煮…… 1缶（正味 100g）
厚揚げ…… 1枚
ピザ用チーズ……40g
小ねぎ（小口切り）……適量

【作り方】

1. さば水煮は缶汁をきる。
2. トマトと厚揚げはひと口大に切る。
3. 耐熱皿に①と②を並べ入れ、塩と粗びき黒こしょう各少々をふってチーズを散らす。
4. オーブントースターで焼き色がつくまで7分ほど（オーブンなら 230度で 10分）焼き、小ねぎを散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。