

2024年10月号

【料理名】さば缶のトマト煮



【主材料】（2人分）

さば水煮……2缶（380g）

トマト水煮（ホール）……1缶（400g）

にんにく……1片

A 白ワイン（または酒）、水……各 $\frac{1}{4}$ カップ

A 中濃ソース……大さじ3

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A ローリエ（あれば）……1枚

【作り方】

1. さばは缶汁をきる。にんにくは芽を除いてつぶす。
2. フライパンにオリーブ油小さじ2とにんにくを入れて強めの中火で炒め、さばを加えて焼きつける。
3. トマト水煮とAを加え、トマトをへらで大きめにくずしながら煮たてる。ふたをして中火にし、途中、混ぜながら5分ほど煮る。
4. 煮汁が多ければ強めの中火にして汁気を飛ばし、粗びき黒こしょう少々をふる。器に盛り、オリーブ油小さじ1をかける。好みにパセリのみじん切りをふる。

#### ●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。