

さば缶のトマト煮



★材料(1人分)

さば水煮缶	50g
玉ねぎ	20g
かぶ(根)	30g
ブロッコリー	30g
トマト缶	80g
コンソメ	0.5g
粉チーズ	0.5g
おろしにんにく	1g
黒こしょう	0.01g
粉パセリ	0.1g

★作り方

- ①玉ねぎは薄切り、かぶは一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ中火で熱し、玉ねぎとかぶを炒める。
- ③②にトマト缶、コンソメ、こしょうを加えて蓋をし、中火で五分程度煮る。
- ④さば水煮缶を汁ごと加えて、崩さないように混ぜて、中火で全体が温まるまで加熱する。
- ⑤ブロッコリーは別鍋で茹でておき、④に加えてひと混ぜする。器に盛ったら、粉チーズとパセリをふる。

★一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
152kcal	13.4g	7.9g	8.6g	0.8g

★栄養メモ

トマト缶はトマトのうま味が凝縮されています。さば水煮缶とコンソメの塩分だけで、簡単においしい減塩料理が作れます！

中に入れる野菜はお好みで。なすやズッキーニ、人参、ゆで大豆等、いろいろなバリエーションを楽しめます。

