



野菜を食べよう！

さば缶のアクアパッツァ



材料(4人分)

・さば缶詰(水煮)	2缶(380g)
・トマト	中2個(300g)
・しめじ	1パック(100g)
・たまねぎ	1/3個(75g)
・にんにく	1.5片(15g)
・オリーブ油	大さじ1 ¹ / ₂
・赤唐辛子(小口切り)	1本
・塩	小さじ1/4
・砂糖	小さじ1

作り方

- ①さば缶は実が崩れないように缶から取り出し、大きくほぐす。缶汁は残しておく。
- ②たまねぎは薄切り、トマトは2cm角ほどに切り、にんにくは粗みじん、しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ③フライパンに、オリーブ油大さじ1とにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったらたまねぎ、トマト、しめじ、唐辛子を加えて2分炒める。
- ④③にさばと缶汁、塩、砂糖、オリーブ油大さじ1¹/₂を加えて4~5分煮る。

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	261	kcal
たんぱく質	21.6	g
脂質	15.5	g
炭水化物	8.6	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	98	g

おすすめ ポイント

さば缶を利用して手軽に作ることができます。
缶汁も使うことで手軽にうま味がアップします。