



簡単でお腹満足！

☆サバ缶アクアパッツァ



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

サバ水煮缶	1缶(190g)	①玉葱はスライス、ミニトマトは半分に切る。
玉葱	1/2個	②フライパンにオリーブオイルを入れ中火にかけ、玉葱を加え炒める。玉葱全体に油が回ったら、にんにくを加え全体を混ぜる。
ミニトマト	7個	③中火のままサバ缶を汁ごと入れ、酒も加える。
冷凍ブロッコリー	90g	④汁がグツグツしてきたら、ミニトマト、冷凍ブロッコリーを上のにのせて、蓋をして中火で約8分煮たら完成。
オリーブオイル	大さじ2	
にんにく(チューブ)	2～3cm	
酒	大さじ2	



アクアパッツァは魚介類をトマトとオリーブ油などと煮込んだイタリア料理です。暑い日にも食べやすい簡単あっさりレシピです♪
味付けはサバ缶の種類にもよるので、大人は味が足りないようでしたらお好みで塩・胡椒を足してみてください。



令和6年9月号

