

☆簡単メニュー☆

サバの味噌煮缶を使うのがミソ！

☆サバのトマト煮



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

- ・サバ味噌煮缶 1缶
- ・玉葱 1/4個
- ・カットトマト缶 1缶
- ・中濃ソース 大さじ1



- ①玉葱は千切りにする。
- ②大きめの耐熱ボウルにサバ味噌煮缶を入れ、フォークで軽くほぐし、①を加えて混ぜる。
- ③カットトマト缶を②に加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。(玉葱がしんなりする程度)
- ④全体をひとまぜしてから中濃ソースを加え、再度、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。



check

カレールゥを入れるとサバカレーにアレンジができます♪

サバのトマト煮といっしょにどうぞ！

☆カリコリきゅうり

(大人2人分、子ども1人分)

- ・きゅうり 1本
- ・酢 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油

- ①調味料を合わせておく。
- ②きゅうりは乱切りにしてさっとゆでて水気をきり、①に漬け込む。

献立例

サバのトマト煮には、
サラダや和え物、汁物を組み合わせて！

令和元年11月号