



簡単！サバ缶トマト煮

簡単時短料理 キノコやちょっと残った野菜、豆など一緒に入れても美味しいので、冷蔵庫の野菜室が一掃出来ますよ。お買い物の前日はトマト煮込みで決まりですね。トマトはカットされているものでもホールタイプでもどちらでも構いませんが、ホールタイプの時は食べやすいようにカットまたは裏ごししてからお鍋に入れて下さいね。サバ缶に含まれているオメガ3脂肪酸は中性脂肪を減らす効果のほか、代謝を上げる効果もありますし、魚の下処理不要ですね。

使用商品

- ・フェルーチェ ざくざくトマト
- ・エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(1人分)

- ・サバ缶(水煮)...1缶
- ・ざくざくトマト...1箱
- ・ズッキーニ (5mm程度の輪切りにしておく)...1本
- ・玉ねぎ(串切りにしておく)...中くらい1個
- ・ローリエ....1~2枚
- ・にんにく(スライスする)...1片

材料

- ・塩こしょう...適量
- ・オリーブオイル...適量

手順 ① オリーブオイルとスライスしたニンニクを入れて火にかけ、玉ねぎとズッキーニを軽く炒める。

② サバ缶はそのまま水気を切らずに、ざくざくトマトも中身全部を鍋に入れる。

③ ローリエを入れて中火にかける。(水分が少ないトマト缶の場合は100~200cc水を足して焦げないようにして下さい。) 野菜が柔らかくなるまで煮込んだら(10分程度)完成。