

簡単★さば缶トマト煮



第2弾

- トマト缶を使うので魚臭さも気になりません。
- 簡単においしくたんぱく質を摂りましょう。



【材料（2人分）】

さばの水煮缶	1 缶
しめじ	1/2 パック
玉ねぎ	1/4 個
ピーマン	2 個
カットトマト缶	1 缶
コンソメ	1 個
ケチャップ	大さじ 1
コショウ	少々
オリーブ油	少々

【作り方】

- しめじは石づきを切り落とし、
ばらしておく。玉ねぎは薄切りに
する。ピーマンは一口大に切る。
- 鍋にオリーブ油を入れ、①を炒める。
しんなりしたらサバ缶は汁ごと、
トマト缶、コンソメ、ケチャップを入れる。
(さば缶、トマトの水分で追加の水はいりません)
中火で5分煮たらコショウを入れて完成！



2人分栄養量

340Kcal たんぱく質 22g 炭水化物 14g 塩分 2.0g