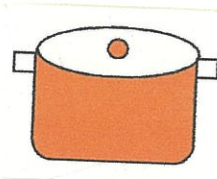


このレシピで

野菜が 200 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



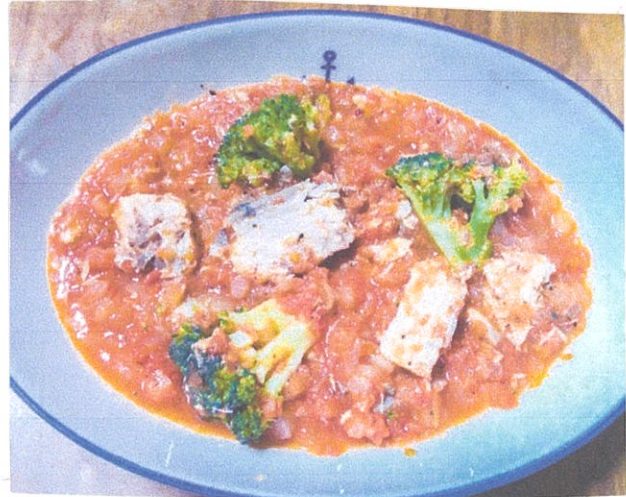
パンにもご飯にもパスタにも♪

変幻自在 サバのトマト煮込み

材料(1人分)

- サバの水煮缶 ... 半分(100g)
- ホールトマト缶 ... 半分(100g)
- 冷凍玉ねぎ ... 100g
- 冷凍フロッキー ... 4房(40g)
- コンソメ ... 小さじ 1/4
- 塩・黒こしょう ... 少々

玉ねぎは
スライスでも
みじん切りでも!



ご飯が
可也!



作り方(約15分)

- ① 鍋にホールトマト、玉ねぎ、フロッキーを入れて蓋をし、中火で4分ほど煮る。
- ② ①の水気を切ったサバと調味料を加えて少し混ぜ、さらに5分ほど煮込む。
- ③ 器に盛り、お好みで粉チーズやパセリをのせる。