

主菜

さば缶のトマト煮

～缶詰を使った簡単魚料理～



一人分の栄養価 エネルギー 246kcal たんぱく質 15.8g 食塩相当量 1.4g

材料(4人分)

さば水煮缶	2 缶(固形量 200g)
玉ねぎ	1 個(200g)
じゃがいも	1 個(140g)
赤パプリカ	1/2 個
オリーブオイル	大さじ 1
にんにくチューブ	2cm
ミックスビーンズ	100g
(ドライパック・水煮大豆でも可)	
カットトマト缶	300g
(無塩トマトジュースでも可)	
水	120ml
塩	小さじ 2/3
カレー粉	小さじ 1
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
一味唐辛子	お好みで

作り方

- 【1】さば缶は汁を切り、ひと口大にほぐしておく。
(缶汁ごと加えてもよい)
- 【2】玉ねぎとじゃがいも、パプリカは 1.5 cm 角に切る。
- 【3】フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを弱めの中火でしんなりとするまで炒める。
にんにくを加える。
- 【4】じゃがいもとパプリカを加えて炒める。
- 【5】油がまわったら、ミックスビーンズ、さば、カットトマト、水、塩、カレー粉を加え、ふたをし 10 分煮込む。
- 【6】こしょうをかける。
- 【7】器に盛り、パセリを散らす。
お好みで一味唐辛子をかけて辛さを調整する。



お子さん用アレンジ

・ミックスビーンズは除いて使う

- ・野菜は食べやすい大きさに切る
- ・カレー粉やにんにくの量は少なめにする