

さば缶とさつまいものトマトジュース煮



調理時間: 20分



材料

4人分

さば水煮缶	2缶(300g)
さつまいも	1本(250g)
玉ねぎ	1個(200g)
しめじ	1パック(100g)
A トマトジュース(無塩)	400ml
A 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ1
「ハウス食品 特選 本香り 生にんにく」	小さじ1
ドライパセリ	適量
「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ1



作り方

- (1) さつまいもは皮つきのまま2cm角に切り水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- (2) 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、(1)のさつまいも・玉ねぎ・しめじを加えてサッと炒める。
- (3) A、さば缶を汁ごと加えて弱火にし、フタをして15分ほど煮込む。
- (4) 全体に火が通ったら、皿に盛り、パセリをふる。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
281kcal	18.1g	1.0g	148g