

07 さばじゃがトマト煮

火が通るのに時間がかかるじゃがいもは、電子レンジを活用することで、時短できます。



07 主菜



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	242
たんぱく質(g)	14.2
脂質(g)	7.8
炭水化物(g)	29.3
食塩相当量(g)	0.7
野菜の量(g)	160

材料

2人分

- じゃがいも…………… 2個(200g)
- たまねぎ…………… 1/2個(100g)
- にんにく…………… 1かけ(10g)
- 葉ねぎ…………… 1本(10g)
- オリーブ油…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- カットトマト缶 1/2缶(200g)
- さば水煮缶…………… 1/2缶(100g)
- 食塩…………… 適宜
- こしょう…………… 適宜

④

作り方

- ①じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切りにしてから、耐熱容器に入れて電子レンジで3分30秒加熱。
- ②にんにくは芯を除いて薄切り、葉ねぎは、小口に刻む。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら①を加え、さっと炒める。
- ④鍋に④、カットトマト缶、さば水煮缶を汁ごと加え、沸騰したらふたをして弱火～中火で煮る。(10分程度)
- ⑤火が通ったら塩・こしょうで味を調べ、強火で加熱し、汁気を飛ばす。
- ⑥葉ねぎを⑤にちらす。

※電子レンジ調理は600Wを目安にしていますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。