



# お手軽魚料理



若さを保つ！サバのオメガ3脂肪酸・トマトのリコピンが一緒にとれる簡単レシピ

## サバ缶のトマト煮（2人分）



### 材料

- サバ水煮缶 1缶
- カットトマト 1/2缶
- 玉ねぎ 1/2個 (100g)
- おろしにんにくチューブ入り 5センチ
- コンソメ顆粒 小さじ1/2

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱容器にカットトマト・にんにく・コンソメを入れよく混ぜる。
- ③ ②にサバ缶(汁ごと)と玉ねぎを入れふんわりとラップをかけ電子レンジ(600w)で5分加熱する。

お好みに粉チーズをふっても  
おいしくいただけます。

### 栄養成分

エネルギー	200Kcal
たんぱく質	14.9 g
食塩相当量	1.3 g