

さばと香味野菜のトマトソース煮込み

レシピのポイント

手間がかかるイメージのお魚料理を下処理要らずの缶詰を利用して簡単に仕上げます。
調味料のトマトペーストは無塩、無糖タイプを利用します。完熟トマトが6倍の濃さで濃縮されたトマトペーストは、仕上がりにトマトの自然なうま味とコクを加えます。



調理時間：約30分
費用目安：250円程度（1人分）

材料	切り方	1人分	4人分
さば水煮缶詰		1/2缶(95g)	2缶(380g)
たまねぎ	(みじん切り)	1/4個(50g)	1個(200g)
にんじん	(みじん切り)	25g	2/3本(100g)
じゃがいも	(1cm厚さ半月切り) (メークインなど煮崩れにくい品種)	1/2個(50g)	2個(200g)
トマトペースト		大さじ1/2(9g)	大さじ2(36g)
ミニトマト		3個(30g)	12個(120g)
にんにくチューブ		1g(1cm)	4g(4cm)
菜種(キャノーラ)油		大さじ1/4(3g)	大さじ1(12g)
水		1/2カップ(100cc)	2カップ(400cc)
コンソメ	オリーブ油にしても 美味しいです	小さじ1/2	小さじ2
食塩		少々	ひとつまみ(1g)
乾燥パセリ		適量	適量

栄養成分表示（1人分）：エネルギー 268kcal、たんぱく質 22.3g、脂質 13.4g、炭水化物 20.4g、食塩相当量 1.8g

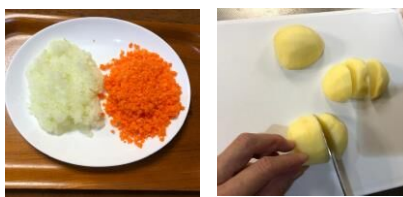
【 作り方 】

1



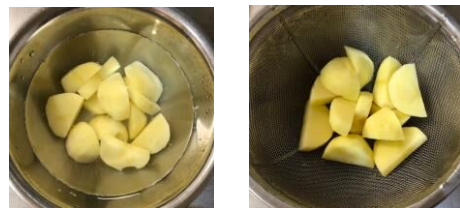
ミニトマトはへたをとり、洗ってざるにあげる

2



たまねぎ、にんじんはみじん切り、じゃがいもは皮をむき1cm厚さの半月切りにする

3



じゃがいもは切った後、水にさらし、ざるにあげる

4



フライパンに油、にんにく、たまねぎ、にんじんを入れ中火で4分程炒める

5



4にじゃがいもを加え、弱めの中火で焦げないように更に炒める

6



5に水とコンソメを加える

7



続いて、さば水煮缶詰とトマトペーストを加える



さばの形が残るようあまりかき混ぜないで、じゃがいもが柔らかく



最後に、ミニトマトを加え、崩れない程度加熱し、火を止める



盛り付けて出来上がり