

作り方

1. にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくを炒め、香りが立ったらたまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
3. さばの水煮缶を汁ごと入れ、カットトマト缶、合わせておいた調味料を加えて弱火で5分程煮る。塩、こしょうで整える。
4. 器に盛り、バジルの葉をちぎってのせる。

Check Point

レシピ作成者から♪

テレビで見たレシピを参考に、子どもにも食べやすくしました。好まない魚料理もトマトソースを使うことで嫌がらずに食べてくれます。

材料は、なすやズッキーニ、ピーマンきのこも合います。さばは、なるべく形を残したほうがいいです。

粉チーズをかけたり、ケチャップを追加したり、パスタと和えてもおいしいです。

給食でこれが食べたい！部門

さばの水煮缶で 和風トマト煮込み



材料

4人分	
さばの水煮缶	1缶
にんにく	ひとかけ
たまねぎ	2個
オリーブオイル	大さじ1
カットトマト缶	1/2缶
塩、こしょう	少々
バジルの葉	適宜

調味料

酒	大さじ1
さとう	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ1

【学校給食献立例】

ごはん・豆腐とわかめのすまし汁・さばの水煮缶で和風トマト煮込み
里芋サラダ・牛乳

さばの水煮缶で和風トマト煮込み1食分

エネルギー	104Kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	4.9g
食塩相当量	0.8g