

優秀賞

野菜たっぷり♪ レンジでサバ缶ラタトウイユ

さば缶と粉チーズで手軽にたんぱく質をプラス！
レンジで簡単！野菜がしっかりとれるレシピです。



レシピ考案者



ツルハドレッジ
管理栄養士

竹本 彩乃

調理時間
15分

1人分あたり
たんぱく質 …… 25.1 g
エネルギー …… 302 kcal
塩 分 …… 1.6 g
野 菜 …… 162 g

材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶(220g)
トマト	1個
なす	1/2個
パプリカ(黄)	1/4個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/6個
しめじ	1/2パック
トマトケチャップ	大さじ1
「AJINOMOTO オリーブオイル」	小さじ2
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々
粉チーズ	少々

作り方

- ① さば缶は汁気をきって軽くほぐす。トマト、なす、パプリカ、ピーマン、玉ねぎは2cm角に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①のさば・トマト・なす・パプリカ・ピーマン・玉ねぎ・しめじを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。いったん取り出し、Aを加えて混ぜ合わせ、再び電子レンジで5分加熱する。
- ③ 器に盛り、粉チーズをふる。