

最優秀賞

サバに含まれる
ビタミンEは
抗酸化作用があります。

サバ缶で簡単 マヨチーズ焼き



1人分あたり

たんぱく質 26.5g

エネルギー 310kcal

塩 分 1.4g

野 菜 133g

材料(2人分)

さば水煮缶	1缶 (220g)
なす	1個 (80g)
トマト	1個 (200g)
スライスチーズ	1枚
粗びき黒こしょう	少々
「ピュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」	大さじ1/2
「AJINOMOTO オリーブオイル」	大さじ1/2

作り方

- ① なすは1cm幅の輪切りにし、トマトはくし形切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①のなすを入れて炒める。なすに火が通ったら①のトマト、さばを汁ごと加えて汁が半分になるまで煮詰め、こしょうを加え味を調える。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、チーズをのせ、「コクうま」を細口でしぼってかける。オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。