



# でき 適しおレシピ

全レシピはこちら



トマトの酸味と旨味  
にんにくの香味、チーズのコクで  
おいしく減塩!



## 主菜 さば缶のトマト煮



### 〈材料(2人分)〉

さば缶(水煮)…1缶(150g)

たまねぎ…1/4個(50g) なす…1/2本(40g)

A〔カットトマト缶…1/2缶(200g) コンソメ…1g、こしょう…少々

オリーブオイル…大さじ1/2 おろしにんにく…小さじ1/2

粉チーズ…適量 パセリ…適量

### 〈作り方〉

① たまねぎは薄切り、なすは一口大の乱切りにする。

② フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて  
中火で熱し、たまねぎとなすを炒める。

③ Aを加えてフタをし、中火で5分程煮る。

④ さば缶を汁ごと加えて崩さないように混ぜ、  
中火で全体が温まるまで加熱する。

⑤ 器に盛りつけ、パセリをのせ粉チーズをふる。



※家庭にある野菜でアレンジしてもOK。  
(ズッキーニ、じゃがいも、キャベツ、きのこなど)

※余ったらパスタソースや、カレー粉を加えてリメイクもできます。

調理時間 15分

エネルギー 195kcal 食塩相当量 0.95g

レシピ提供 / 尚綱学院大学 健康栄養学類 学生

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。