



さば缶のトマト煮

材料（2人分）

鯖缶水煮	1缶
トマト	2個
玉ねぎ	半分
にんにく	少々
有機トマトケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. トマトは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、玉ねぎを炒める。トマトと、鯖缶を汁ごと入れ煮込む。
3. 汁気が半分になったら、有機トマトケチャップを入れ馴染ませる。
4. お好みで、乾燥パセリを。

使用したセンナリの商品

