



サバ缶とナスのトマト煮込み

○材料

[2人分]

○作り方

[調理時間:15分]

ニンニク	1片
ナス	小2本(160g)
サバ缶(食塩使用タイプ・分量は正味)	130g
オリーブオイル	大さじ1
トマトピューレ	100g
酒	40ml
みりん	小さじ1
塩	ふたつまみ
フレッシュバジルの葉	3~5枚
胡椒	少々

- 鍋にオリーブオイル、ニンニクしぼりで薄皮をとって絞り出したニンニクを入れ、中火弱にかけて香りをたてる。
- ナスはピーラーで皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、1に加え全体をさっと中火で炒め合わせる。
- 水気を切ったサバ缶を加え、シリコンスプーンで食べやすい大きさにほぐしながら炒める。
- A、ちぎったバジルの葉を加えて中火で一度沸かし、ふつふつとした状態に火を落としてから蓋をして10分煮込む。
- 胡椒少々で味を調べ、器に盛りつける。

point



ニンニクとバジルの香りで食欲UP!ナスは皮をむくと嚥下がしやすくなります。手間のかかる魚料理は、サバ缶使いで調理を手軽にし、必要な栄養素も摂取できます。ニンニクの薄皮むきやみじん切りは、ニンニクしぼりを使うと簡単に。シリコンスプーンは、ほぐす、炒める、すくうと3役使い、器具の準備や洗い物が減ることもポイントです。缶の開封には、オープナーを使用すれば力を使わず楽に開けることができます。(詳細はP3を参照下さい)

▲ [DH3010] SELECT100® ニンニクしぼり/[DH3141] SELECT100® シリコンスプーン