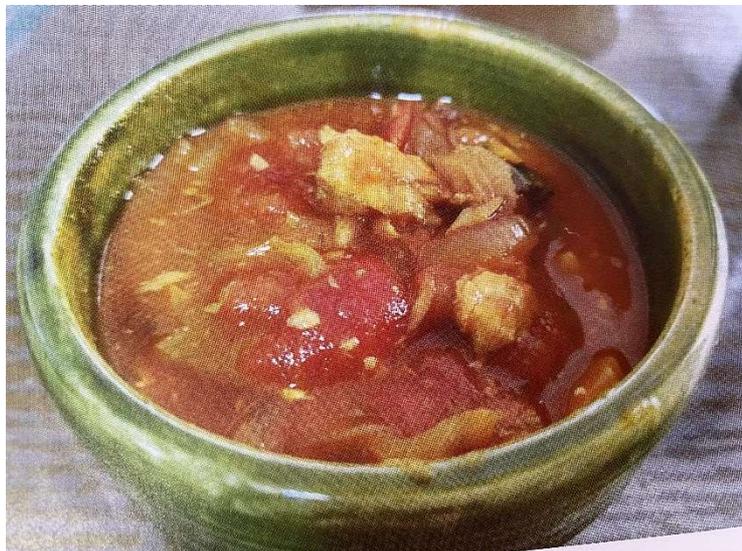


ごはんがすすむ！

サバと近江野菜のトマト煮込み



- ・サバとトマトのうま味で、野菜がおいしく食べられます。
- ・野菜の種類を変えて、アレンジもできます。



桐原小学校
森 紫咲 さん

●材料（4人分）

- ・サバ缶(みそ煮)・・・1缶
- ・トマト缶(カット)・・・1缶
- ・たまねぎ・・・1玉(200g)
- ・ピーマン・・・2～3個
- ・にんじん・・・1/2本(100g)
- ・キャベツ・・・1/4玉(200g)
- ・油・・・大さじ1
- ・水・・・トマト缶1缶分
- A {
 - ・めんつゆ(3倍濃縮タイプ)・・・大さじ2
 - ・さとう・・・大さじ1
 - ・ガラムマサラ・・・適量
 - ・塩・・・少々

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・サバのみそ煮缶を使うことで骨まで食べられます。下味がついていて時短にも！
- ・ガラムマサラで食欲増進&夏バテ防止に！
- ・カレー風味がごはんと相性抜群で、地場野菜もパクパク食べられます。

●作り方

- ①たまねぎ、キャベツは2cm角、にんじんはいちょう切り、ピーマンは1.5cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツの順に炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたらサバ缶をほぐしながら入れる。
- ④③にトマト缶を入れて、水も加えて煮込む。
- ⑤④にAを加えて、15分程度煮込み、塩で味をととのえる。