

♪ エコアのガスでうまかもん♪

グリル料理

缶詰で簡単! サバのトマト煮



材料：2人分

- A. 鯖水煮缶・・・1缶
- A. 玉ねぎ (小)・・・2個
- A. なす (小)・・・1本
- A. ピーマン・・・1/4個
- A. ジャがいも (小)・・・2個
- B. トマト缶・・・1/2缶
- B. 料理酒・・・大さじ2
- オリーブオイル・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・適量



① 玉ねぎは皮をむき、半分にカットする。



② ナスは大き目の乱切りに、ピーマンは種とヘタをとり、縦1/4にカットする。ジャがいもは皮をむき、大き目の乱切りにして水にさらす。



③ ココット又は耐熱容器に野菜並べる。



④ 更にサバ缶を軽くほぐして入れる。

ポイント

鯖缶の塩分量 (0.9g～2g程度) によって塩加減が変わります。100gあたり2g前後の時は塩不要。



⑤ トマト缶を加え、塩、こしょう、オリーブオイルをかける。



⑥ 蓋又はホイルを2重に被せて、グリルの中火で15分間加熱する。

ポイント

この時、便利なガス台のグリル機能でココットを選ぶと自動で温度調整して焼き上がり時間を設定してくれます。