

さばのトマトグラタン

材料(1人分)

さば水煮缶……1/2缶
ブロッコリー……40g
にんじん……20g
たまねぎ……30g
トマト水煮缶……75g
にんにく……3g
しょうが……3g
こしょう……少々
オリーブ油……小さじ1
ピザ用チーズ……10g
粉チーズ……小さじ1/2
パン粉……大さじ1/2

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、一口大に切る。
たまねぎ・にんじんは粗いみじん切りにし、
にんにく・しょうがはすりおろす。
2. フライパンに1cmほど水を張って火にかけ、沸騰したら
ブロッコリーを入れ、フタをして1～2分ほど蒸す。
蒸したらザルにあげ、水気を切っておく。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ・にんじんを
炒める。
4. たまねぎがしんなりしてきたら、トマト水煮缶・さばの
水煮缶を汁ごと加えて煮込む。
5. にんにく・しょうが・こしょうを加えて火を止める。
6. 耐熱容器に薄くサラダ油(分量外)を塗り、5を入れ、
ブロッコリーを並べる。
7. 6にピザ用チーズ・粉チーズ・パン粉の順にかける。
8. オーブンまたはオーブントースターでチーズがとろけるまで
焼く。

1人分
塩分1.8g
307kcal

