

さば缶のアクアパッツァ

〈材料〉 2人分

さば水煮缶	1 缶(190g)
ミニトマト	6 個
ブロッコリー	40g
にんにく	5g
オリーブオイル	大さじ 1
白ワイン	30ml
ブラックペッパー	少々



〈作り方〉

1. ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、さばの水煮缶(汁ごと)、ミニトマト、白ワイン、ブロッコリーを加えて水分を飛ばしながら煮込む。
3. ブラックペッパーをかける。

エネルギー	273kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	16.4g
食塩相当量	0.9g

カルシウム	265 mg
鉄	2.1g
葉酸	75 μ g

缶詰を使用するので、簡単時短メニューです♪
イタリアンパセリやバジルを添えればおもてなし料理
にもおすすめです。

