

ミニトマトとサバ缶の アヒージョ

ミニトマトのレシピ



サバ缶とミニトマトの相性が絶妙！
バゲットを添えて

材料 (2人分)

ミニトマト	10 個
ブロッコリー	2 房
マッシュルーム	3 個
サバ缶	1 缶
ニンニク	1 片
オリーブオイル	適量
塩	適量
粗びきこしょう	適量

作り方

- ① ニンニクを薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをたっぷり入れ、(1)を入れる。
- ③ タマネギ、マッシュルームを入れて炒める。
- ④ タマネギに火が通ったら、サバ、ミニトマト、ブロッコリーを入れ中火で煮込む。
- ⑤ ミニトマトに火が通ったら、塩・粗びきこしょうで味を調える。

ポイント

さまざまな野菜を入れて楽しんでください。