

さば缶のアクアパッツァ

～さば缶と野菜のうま味たっぷり簡単レシピ～



1人分 277kcal
塩分 1.1g

材 料（2人分）

さば水煮缶	1 缶（190 g）
ミニトマト	6 個
玉ねぎ	50 g
にんにく	1 かけ
ブロッコリー	100 g
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	40ml
水	40ml
塩	ひとつまみ（0.5 g）
黒こしょう（粗びき）	少量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて火にかける。
香りが立ったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったらさば缶を汁ごと加える。
ミニトマト、ブロッコリー、白ワイン、水も加えて
ふたをして中火で5分ほど煮込む。
- ④ 塩、黒こしょうで調味する。

調理動画も公開しています！
こちらをクリックしてください♪

