

【中高生の部】

柳井中学校 3年生の作品

健康!! サバ缶トマト煮

優良



アピールポイント

さば缶を使い、調味料は使わないので、簡単です。サッパリしているので、食欲がなくてもバクバク食べられます。

審査員のコメント

調理法が簡単で、手軽に作れるところがいいですね。サバ缶とチーズとトマトがよく合い、バジルを合わせるとイタリアンでよかったです。

材 料（4人分）

トマト・・・・・・・・中4個
さばのみそ煮缶・150g×2缶
ミックスチーズ・・・・・・・・40g

バジル（パセリでも可）・8枚
オリーブオイル・小さじ1

作 り 方

- ①トマトをくし切りにし、なべのふちに並べる。
- ②さば缶を汁ごとなべの中央に入れる。
- ③中火で10分煮込む。
- ④チーズをなべ全体にばらまく。
- ⑤バジルをちぎり、なべに入れる。
- ⑥オリーブオイルをまわしかけ、火を止める。