最優秀賞

サバに含まれる
ビタミンEは
抗酸化作用があります。

サバ缶で簡単 マヨチーズ焼き

レシピ考案者

ウォンツ
管理栄養士
小川莉奈

調理時間
15分

1人分あたり

たんぱく質	26.5g
エネルギー	310kcal
塩分	1.4g
野菜	133g

材料（2人分）

- さば水煮缶……1缶（220g）
- なす……1個（80g）
- トマト……1個（200g）
- スライスチーズ……1枚
- 粗びき黒こしょう……少々
- 「ピュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」……大さじ1/2
- 「AJINOMOTO オリーブオイル」……大さじ1/2

作り方

❶なすは1cm幅の輪切りにし、トマトはくし形切りにする。

❷フライパンにオリーブオイルを熱し、❶のなすを入れて炒める。なすに火が通ったら❶のトマト、さばを汁ごと加えて汁が半分になるまで煮詰め、こしょうを加え味を調える。

❸耐熱皿に❷を入れ、チーズをのせ、「コクうま」を細口でしぼってかける。オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。