



サバ缶のブイヤベース風

材 料 （2人分）

じゃがいも	120g
セロリ	40g
ブロッコリー	60g
にんにく	4g
パセリ	4g
ミニトマト	60g
オリーブ油	小さじ1/2
水	150ml
サバ水煮缶	160g ※
あさり水煮缶	40g ※
白ワイン	大さじ2
こしょう	適量

栄養価	1人分
エネルギー	266 kcal
食塩相当量	1.0 g



- ※ サバ水煮缶は内容量160gのものを汁ごと1缶使用する。
あさり水煮缶はあさりの身と汁各20gを使用する。

作り方

- ① じゃがいもは皮と芽を除き、一口大に切る。
セロリは筋を取り、一口大に切る。
ブロッコリーは小房に分ける。
にんにくは縦半分に切り、つぶす。
パセリはみじん切りにする。
ミニトマトはへたをとる。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、にんにくの香りを移す。
①のじゃがいもと水を加え、5分ほど煮る。
- ③ サバ水煮、あさり水煮、白ワイン、セロリ、ブロッコリーを加えて5分ほど煮る。
ミニトマトを加えてひと煮し、こしょうで味を調える。
器に盛って、パセリを散らす。

- ★ 主食、副菜がとれる缶詰を使った手軽に作れる1品です。
ご飯、パン、パスタなど、どの主食にも合いますよ！

