

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ごはんにもパンにも合うお惣菜です。

さば缶となすのトマト煮こみ

調理時間

20分

1人分

329kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



しめじ

+

使ったのはコレ!



マルハニチロ 月花さば水煮



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



さば缶となすのトマト煮こみ

材料/4人分

なす	3本
しめじ	1袋
じゃがいも	1個
にんにく	1かけ
トマト水煮(388g)	1パック
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
マルハニチロ 月花さば水煮	1缶
とろけるチーズ	40g
バジルの葉	4~5枚
バゲット(お好みで)	適量

作り方

- ①なすは乱切り、しめじは石づきを取り横半分に切り、じゃがいもは3mm幅に切る。
- ②フライパンに、にんにくのみじん切りと①、トマト水煮、砂糖、塩、こしょう、「マルハニチロ 月花さば水煮」を加えて混ぜ、蓋をして中火で約12~15分煮込む。途中、何度か上下を返す。汁気が多いようなら、蓋を取り煮詰める。
- ③野菜が柔らかくなったら、とろけるチーズをのせて蓋をし、蒸らしてチーズを溶かす。最後にちぎったバジルをのせる。お好みでバゲットを添える。