

## 【缶詰料理：サバとトマトのイタリアン煮込み】



材料	目安量(2~3人)
★サバ水煮缶	1缶(190g)
★トマト水煮缶	1缶(400g)
★玉ねぎ	大1(200g)
★マッシュルーム又はエリンギ	1パック
★ニンニク	1/2片
★オリーブ油	小さじ2杯
★料理用白ワイン	100cc
★豆板醤	小さじ1/4杯
★塩	小さじ1/6杯
★コンソメ	1個(6g)
★胡椒	適宜
★レモン	1/2個
★バジルの葉(パセリでもOK)	1枝
★粉チーズ	適宜

～作り方～ <まず食材を用意しましょう！>



- ① 鍋に小さじ1のオリーブ油とみじん切りしたニンニクを入れ弱火で香りが出るまで炒めたら、5 mm程度のくし切りにした玉ねぎに一つまみの塩と胡椒を加えしなりと水分が飛ぶまで中火で炒める。(水分を飛ばすと甘みが出ます)



- ② ①に豆板醬を加えて 15 秒程度炒め、トマト水煮缶とサバ水煮缶を加える。この時にそれぞれの空き缶に白ワイン 50cc ずつ注ぎ、缶を洗うようにしてから鍋に白ワインとコンソメ・残りの塩を加え、蓋をして中火で 10 分煮込む。



- ③ ②に 2~4 等分したマッシュルーム(エリンギ OK)を加え、蓋をして 5 分+蓋を取って 5 分中火で煮て火を止め、オリーブ油小さじ 1 を回し入れ出来上がり。器に盛り付け、バジルを手でちぎって乗せ、粉チーズを振り、レモンを絞って出来上がり！

※お好みでパンを添えたり、パスタにからめて食べても美味しいですよ！モッツアレラチーズに変えても美味。辛みは豆板醬を加減してください。