

小田真規子の

即席ごちそう レシピ

第 11 回

買い置きの缶詰も、
ちょっと工夫すれば「しゃれつまみ」に。
具材も調味料も少なく、
しかもあっという間につくれるのに、
このおいしさには驚かされます。

鯖缶の アクア パツ ツア

所要時間

7
min

材料 (2人前)

※フライパンは直径20cmのものを使用

鯖の水煮缶 1缶 (190g)

オリーブオイル 大さじ2

にんにく 1かけ

トマト 1個 (150g)

A 一味唐辛子 小さじ1/2

醤油 小さじ2

細ねぎの斜め切り 5本分

- 1 トマトはヘタをとって8等分のくし切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらトマトを入れ、サバ缶を汁ごと軽くほぐし加える。Aをかけたら、フタをする。
- 3 煮立ったら、そのままの火加減で3分ほど煮る。細ねぎを散らして火を止める。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。