

大豆とさば缶のトマト煮



材料 (2人分)

A	CO・OP大豆ドライパック	1缶(パウチの場合は2袋)
A	鯖缶	1缶
A	カットトマト缶	1缶
A	顆粒コンソメ	大さじ1
A	オリーブオイル	小さじ1
A	にんにく(すりおろす)(チューブでも可)	少々
B	ケチャップ	30g
B	ウスターソース	15g
B	塩・こしょう	各少々
	イタリアンパセリ	適量

作り方

- ① 鍋にAを入れ(缶詰は液も)中火で加熱し、鯖を好みの大きさにくずしながら煮る。
- ② 煮立ってきたらBを入れて混ぜ、中火で10分ほど煮込む。
- ③ ②を器によそい、イタリアンパセリをちらす。