



# 缶詰でつくる！ サバのトマトグラタン

作成者：まるこ

## 〈材料〉 一皿分

- サバの水煮缶(150g) .....半分  
トマト .....1個  
ブロッコリー .....4房  
タマネギ .....1/4個  
バター .....5g  
ピザ用チーズ .....30g  
パセリ .....少々

## 〈作り方〉

① トマトはヘタを除き一センチ角に切り、過熱したブロッコリーは一口サイズに切る。

玉ねぎは薄切りにする。

② 耐熱皿にバターを小さくしてちらし、水気を切ったサバの水煮をほぐして入れる。

③ ②に①をのせる。

④ オーブントースターで5分ほど焼き、表面のチーズに焼き色がついたら、パセリをちらして完成。

## 〈感想〉

バターとチーズがサバに合っていてとてもおいしかったです。火を使わず少ない材料で簡単に作ることができるので、ぜひ作ってみてください。

## 〈参考文献〉

kurashiru 「缶詰で簡単 サバのトマトグラタン」

<<https://www.kurashiru.com/recipes/a2fc8ad0-ddc5-4f62-999c-55f94902b214>>

最終アクセス日 20/08/30