



myk_3_mamaさん投稿

サバ缶のトマト煮



材料・分量

1	さばの水煮	1缶
2	トマトソース	1缶
3	にんにく(粗みじん切り)	1かけ
4	玉ねぎ(薄切り)	1/2
5	キャベツ(ざく切り)	1/4
6	サラダ豆	1袋
7	牛乳	100cc

材料をすべて入れたら5分で出来上がります♪ 常備されていることの多いサバ缶×トマトソースで簡単オシャレな料理に！ 栄養価も高く骨まで食べられるサバの水煮はそだち盛りのお子様にもオススメです。

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **5** 分

総調理時間 **10** 分

ジャンル **洋風** | **4** 人分

調理手順

使用ボタン



- 1 全ての材料を投入
- 2 軽にかき混ぜ、パセリ等(あれば)散らして出来上がりです♪

圧力調理