

# キャベツとさば缶のトマト煮

## 材料（3人分）

さば水煮缶	1缶
キャベツ	1/4玉(250g)
にんにく	1/2片
たまねぎ	1/4個
トマトジュース	1カップ(200ml)
コンソメスープの素	1個
バター	10g
塩・こしょう	適量
ドライパセリ	適量

エネルギー  
197kcal

たんぱく質  
15.3g

塩分  
1.4g

## 作り方

- ① キャベツは大きざく切りする。にんにくはみじん切りする。たまねぎはうす切りする。
- ② 鍋にバターをぬり、にんにくを散らす。キャベツを平らになるように敷き詰め、たまねぎ、トマトジュース、コンソメスープの素、さばを缶汁ごと入れ、ふたをする。強火にかけて、沸騰したら弱火にし、約20分ことごと煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、器に盛って、ドライパセリを振り入れる。



**子どもたちの『おてつだいポイント』**  
キャベツは手でちぎってもだいじょうぶ。  
たまねぎのかわをむいたり、なべにやさ  
いをいれたり、かんたんなおてつだいを  
してみましょう。

