

日持ちするかんづめを使って

さばとホールトマトの スパゲッティソース

■材料 (2人分のめやす)

- ・さばの水煮かん 1かん
- ・ホールトマトかん 1かん
- ・にんにく 1かけ
- ・たまねぎ 1こ
- ・油 小さじ1
- ・塩,こしょう 少々

■作り方

1. たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
2. フライパンに油を入れて、火にかけて、全体にいきわたらせる。
にんにくをいため、香りが出てきたらたまねぎをしんなりするまでいためる。
3. さばの水煮かんをしるごと加えて煮る。しる気が少なくなってきたら、ホールトマトをつぶしながら加えて3分間ほど煮る。
塩,こしょうで味を調える。