



# トマトon the サバ缶



## 材 料 [2人分]

- ミニトマト …………… 10~15個
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- さば水煮缶 …………… 1缶
- ピザ用チーズ …………… 40g

## 作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、さば缶と合わせる。
- ③ グラタン皿に②を入れ、その上に①のミニトマト、チーズをのせ、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 264Kcal
- 塩分 1.2g