



# 手軽にお魚！さば缶をごちそうに！ さば缶とポテトのホイル焼き



## 材料 2人分

- さばみそ煮缶・・・1缶
- じゃがいも・・・1個
- 絹ごし豆腐・・・小1パック
- 青菜・・・40g
- ミニトマト・・・6個
- ピザ用チーズ・・・40g
- (またはスライスチーズ・・・2枚)
- 
- アルミホイル・・・長さ30cm2枚

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をよく洗い、ラップで包んで、電子レンジ600Wで3分加熱する。  
(竹串がスッと入るのを目安に)
- ② じゃがいもが冷めたら、ひと口大に切る。  
(皮はむいても、むかなくても良い)  
絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。  
青菜は1cm長さのざく切りにする。
- ③ アルミホイルを広げて、②・さばみそ煮缶の身・ミニトマトを並べる。缶の汁(1人大さじ1)をかけ、ピザ用チーズをのせてアルミホイルを閉じる。
- ④ オーブントースターで10分焼く。

## 家計お助けアドバイス

- \*青菜とは、濃い緑色をした葉物野菜のことです。小松菜、春菊、ほうれんそう、チンゲン菜、かぶらやだいこん葉などがあります。
- \*さば缶はお手頃価格で保存に便利。
- \*みそ煮以外の味やさんま缶・いわし缶でもOK。

