



## サバ味噌 チーズグラタン

### 材料

- サバ缶(味噌煮) …1缶(200g)
- 玉ねぎ …30g
- ブロッコリー …30g
- 木綿豆腐 …30g
- ピザ用  
シュレッドチーズ …20g

### 作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 本体に1とサバを入れる。缶に残った煮汁に、豆腐を手でちぎりながら加え、混ぜ合わせて、かける。
- 3 フタをして電子レンジ(500W)で1分加熱する。取り出してチーズをのせ、再びフタをして電子レンジ(500W)でチーズが溶けるまで約2分加熱する。

味噌  
煮缶

加熱前

