



サバ缶の アクアパッツァ

材料

- サバ缶(水煮) …1缶(200g)
- ミニトマト …6個(約70g)
- グリーンアスパラガス …2本(約40g)
- にんにく …1/2片
- オリーブ …6粒
- 白ワイン …小さじ1
- オリーブ油 …適量
- こしょう(お好みで) …適量

作り方

- 1** トマトはヘタを取り除いて半分に切り、アスパラは根元の固い部分を切り落として4等分する。にんにくは皮をむいて芽を取り除き、包丁の背でつぶす。
- 2** 本体に**1**とオリーブとサバを煮汁ごと入れ、白ワインを振りかける。
- 3** フタをして電子レンジ(500W)で**3**分加熱する。仕上げにオリーブ油をかけ、お好みでこしょうを振る。

