

野木町地産地消メニュー



139 さばの水煮缶のトマトディップ



調理時間 15～20分

野木町産のトマトを煮込んで作ります。

食材の旬

ブロッコリー 11～3月

たまねぎ 3～5月

トマト 5～8月

【材料】

ブロッコリー	1/3株
さばの水煮缶	1/3缶
玉ねぎ	1/3個
トマト	1個
生姜	1かけ

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け茹でる。玉ねぎは薄切りにし、トマトはざく切りに、生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋にさば缶と玉ねぎ、トマト、生姜を入れ強火にかける。フツフツしてきたら火を弱め、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器にブロッコリーを盛り付け、②を添える。

～ひとくちメモ～ ※ホールトマト缶などでも作れます。