

サバ缶のホイル焼

吹田市立保健センター



25分



トースター



缶詰

エネルギー(kcal)	食塩(g)
230	1.0

(1人当たり)

材料 (2人分)

- ・サバの水煮缶 1缶
- ・冷凍ブロッコリー 80g
- ・ミニトマト 4個
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・レモン汁 少々

つくり方

- ① アルミホイルの中心にサバ、冷凍ブロッコリー、ミニトマトを並べる。
- ② オリーブオイル、しょうゆを全体にまわしかける。
- ③ アルミホイルで蓋をし、オーブントースターで20分程度加熱する。
- ④ 最後にレモン汁をかける。