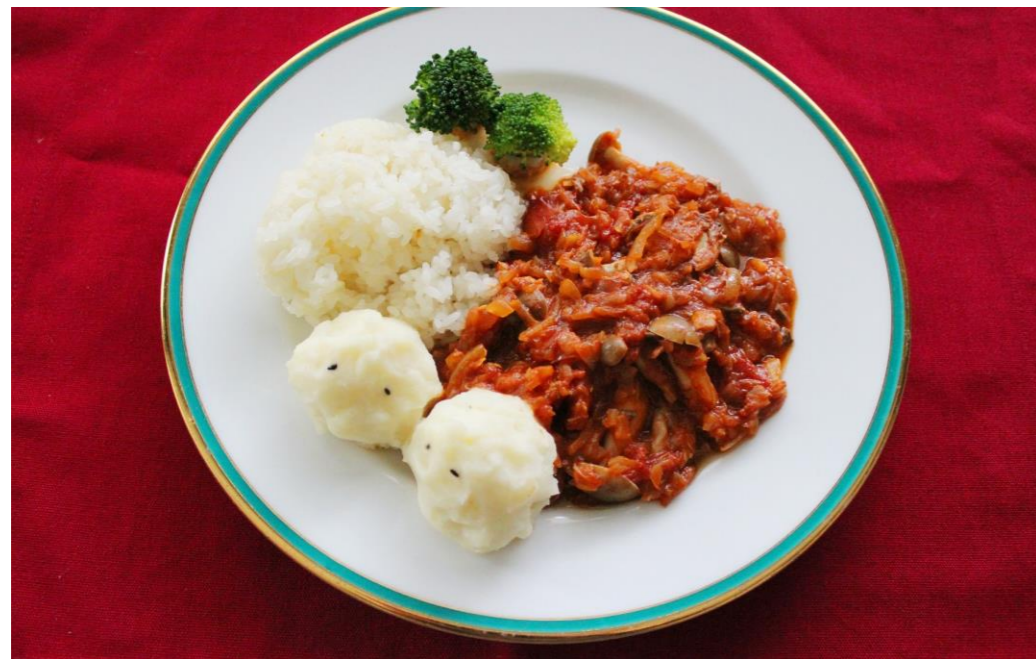




サバとトマトのソース



4人分

さば缶……………1缶
トマト缶……………1缶
玉ねぎ……………2玉
しょうが……………少々
しめじ……………1株
オリーブ油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
トマトケチャップ……………大さじ3

〔 ブロッコリー……………1株
ちくわ……………1袋
〔 じゃがいも……………4個
バター……………10g
牛乳……………100cc
黒ゴマ……………適量
〔 ご飯……………適量
バター……………10g
にんにく……………1かけ

〈作り方〉

- ①玉ねぎ、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- ②じゃがいもはゆでてつぶし、バター、牛乳、塩・こしょうを混ぜてスライムの形のマッシュポテトを作る
- ③ちくわは長さを3等分に切り、ブロッコリーは小房に分けてさっとゆがく
- ④しめじを小房に分けておく。
- ⑤フライパンにオリーブ油入れてしょうがと玉ねぎを炒める。トマト缶とさば缶を入れて、コンソメ・ケチャップ・塩こしょうで調味し、煮込む。しめじを加えて火が通ったら火を止める。
- ⑥フライパンにバターとにんにく、ごはんを入れて炒め、ガーリックライスを作る。
- ⑦お皿にガーリックライスとトマトソースをよそう。ちくわにブロッコリーをさして木を作る。スライムのマッシュポテ

