

サバボロネーゼのタルティーヌ



材料

さば缶 (オイル漬け)	
にんにく	1片
玉ねぎ	半玉
茄子	2本
カットトマト缶	1缶
オリーブオイル	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
コンソメ	大さじ1
胡椒	適量

下準備



1 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。



2 茄子を乱切りにする。

作り方



1 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。



2 みじん切りの玉ねぎを加え、その後乱切りにした茄子も加える。



3 しっかり炒めたら、さば缶、トマト缶を加え、水分を飛ばすように煮詰める。



4 コンソメ、ケチャップ、胡椒で味を整える。



5 バゲットにさばボロネーゼをのせ、チーズをかけてトーストすれば完成。

© 辻口博啓 レシピの商用利用を固く禁じます。

※AISSY社 味覚センサー「レオ」で判定した、焼きさば、ボロネーゼパスタ、親子丼、焼き餃子、チーズケーキの5品目において。

食事の“うまみ”を引き出す*
ヘルシア うまみ贅沢仕立てα
 緑茶

