

## サバ缶のトマトミルク煮



◆ 材料	サバ缶水煮	:	1缶
	玉ねぎ	:	中1/2個
	オリーブオイル	:	大さじ1
	トマト	:	2個
	固形コンソメ	:	1個
	プラチナミルク for バランス	:	大さじ3(スティックの場合2本)
	水	:	50ml
	ネギ	:	適宜

- ◆ 作り方
1. 玉ねぎをスライス、トマトをざく切りにします。
  2. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れしんなりするまで炒めます。
  3. 2にトマト、サバ缶を汁ごと、コンソメを入れ、中火で5～8分程煮ます。
  4. 水分が減ってきたら火を止め、水で溶かしたプラチナミルク for バランスを入れて混ぜます。
- ※お好みでネギをちらしてください