

# キャベツとさば缶のトマト煮込み



キャベツは美容効果・便秘解消の効果  
さば缶は老化予防・ダイエット効果があります

## 材料:2人分

キャベツ	150g
さば缶(水煮)	1缶
トマト缶(カットトマト)	1/2缶
たまねぎ	1/2個
バター	10g
水	100cc
コンソメ	小さじ1
にんにく	お好みで

イラストはイメージです

1.キャベツはひと口サイズ・にんにくはみじん切り・たまねぎは薄切りにする

2.鍋にバターを塗って、キャベツ・たまねぎ・トマトの水煮る・水100CC

さば缶・にんにく・コンソメの素を入れてフタをして中火で煮る

3.具材に火が通ったら完成 ✨