

## まぜて焼くだけ トマトとサバ缶のドリア



### 【材 料 (1 人分)】

- ・トマト . . . . . 150 g
- ・サバ缶(味付き) . . . . . 1 缶
- ・あたたかいご飯 . . . . . 150 g
- ・柚子胡椒(チューブ) . . . . . 2~3cm
- ・とろけるチーズ . . . . . 適量

### 【作 り 方】

- ① ボウルにサバ缶を汁ごと入れ、身をほぐす
- ② ①に柚子胡椒を入れ、混ぜる
- ③ トマトを1 cm角に切る
- ④ ①にトマトを入れ、そこからすくい上げるようにざっくり混ぜ合わせる
- ⑤ 耐熱皿にあたたかいご飯を入れ、④をのせる
- ⑥ ⑤の上に、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼き色がつけば出来上がり

(メモ) 柚子胡椒がアクセントになります。お好みで調節してください。時短で簡単にできるドリアです。チーズをマヨネーズにしてもおいしいです。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 阿部さんグループ