



## さば缶のアーリオオーリオパスタ

### 材料（1人前）

- パスタ 50g
- 玉葱 10g
- さばの水煮缶（水煮の汁含め）1/4 缶  
（1缶 190g 相当）
- 大葉 1 / 2 枚
- オリーブオイル 4 g（小さじ1）
- にんにく（チューブ可） 0.5 g

### 作り方

1. 玉ねぎを薄切りにし、大葉を千切りにする。
2. パスタを電子レンジ用パスタ調理器に入れる。
3. 玉ねぎ、さばの水煮缶を容器に入れる。
4. 容器に記載されている規定量の水を入れ、ふたをし、電子レンジで加熱する。
5. にんにくをみじん切りする。（チューブ可）
6. にんにくとオリーブオイルを入れ、ふたをせずに再度 2 分ほど加熱する。
7. 大葉を上にかぶす。

<メモ>

---

---

---