

簡単! 時短!
レシピ

鯖缶で簡単 アクアパッツァ

調理時間
約15分

材料
(2人分)

- オリーブオイル…大さじ1/2
- ニンニク…1かけ ● 玉ねぎ…1/2玉
- 鯖の水煮缶…1缶 ● ミニトマト…6〜7個
- 水…100cc ● 顆粒コンソメ…小さじ1
- 白ワイン…小さじ1 ● フレッシュバジル…適量
- 塩こしょう…少々

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを熱し、香りが出てきたらスライスした玉ねぎと鯖缶を汁ごと、ミニトマト、水、コンソメ、白ワインを加えて強火で3分ほど煮詰める。
- 2 鯖を取り出しておき、残りをさらに煮詰め、バジルを加え、塩こしょうで味を調える。
- 3 皿に鯖を盛り、煮詰めた②をかけて完成。



Speedy!



ここが
Point!

鯖を取り出したあと、ソース状になるまで
汁を煮詰めることで旨みが凝縮されます。

とまこまいギャラリー

編集後記

秘書広報課

●メジャーリーグファンの私にとって、10月はポストシーズン真っ盛りの熱い時期でした。いつかボストン・レッドソックスの本拠地、フェンウェイパーク(グリーンモンスター)で観戦できることを夢見ています。(新)

●街路樹が赤く染まり、苦小牧も秋の深まりを感じる季節になりました。帰り道、夕日に照らされた紅葉が燃えるように美しく色づき、思わず写真を撮ってしまいました。今月も“とまこまいレッド”で元気をお届けします!(坪)

●スポーツフェスティバルの撮影に行ってきました。生のパンサー尾形さんはマイクの音が割れるほどの大迫力!小学生とのリフティング対決や綱引きの応援もあり、会場は熱気に包まれていました。(大)

●レッドイーグルス北海道のホーム開幕戦に行ってきました。今年こそ優勝をつかみ取ってほしいです。「攻めのフォワード、ゴールを決めろ!守りのディフェンス、壁となれ!鉄壁キーパー、ゴールを守れ!」(た)



♡♡▽
樽前山の御来光
@ajinodaiou さん
#トマフォト より



♡♡▽
逢魔が時
@issei_k_23 さん
#トマフォト より

栗拾い
満腹日和
秋味覚
柳町喜美代さん



投稿
大募集!

広報とまこまいでは、「わたしの好きな苦小牧」などがテーマの投稿を随時募集しています。選ばれた作品は、広報とまこまい「とまこまいギャラリー」のコーナーに掲載させていただきます!

募集項目 上記をテーマとした写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で
宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp
〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可

応募はこちら

