

# さばバーグトマト煮込み

さば缶で手軽にハンバーグ、トマトジュースであっさりと煮込みました。



## 材料（4人分）

さば水煮缶	……	2缶
片栗粉	……	大さじ2
塩	……	ひとつまみ
オリーブオイル	……	大さじ2
玉ねぎ	……	1個
なす	……	2本
トマトジュース	……	300g
塩	……	小さじ1/2
砂糖	……	大さじ1
塩、こしょう	……	少々

## 作り方

- 1 さば水煮缶はざるに入れて油分と水分をきる。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。なすは半月切りにする。
- 3 さばバーグを作る。1をボウルに入れ、玉ねぎ1/4、片栗粉、塩ひとつまみを加えしっかりと混ぜ合わせ、12個の小さな小判型に作る。フライパンにオリーブオイルを熱し両面を焼き、皿に取り出す。
- 4 3のフライパンに、残りの玉ねぎ、塩小さじ1/2を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらなすを入れて炒める。トマトジュース、砂糖を加え10分程度煮込む。
- 5 さばバーグを戻し入れ。煮汁にとろみがつくまで煮て、塩、こしょうで調味し火からおろす。