

## サバのチーズ焼き



### 材料（2人分）

サバ水煮缶……………1缶  
ズッキーニ……………1/2本  
ミニトマト……………5個  
ピザ用チーズ……………50g  
オレガノ、バジル、パセリ（お好みで）  
……………大さじ1

### ①

サバ水煮缶の水を切り、ほぐしておく。ズッキーニはヘタを切り落とし、5mm幅の輪切り、ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。



### ②

耐熱皿にズッキーニを敷き詰め、ほぐしたサバ水煮缶をのせる。その上にミニトマトをのせる。



③

全体にチーズをのせ、オーブントースターで10分ほど焼く。



④

焼き目が付いたら、お好みでオレガノ、バジル、パセリをのせて出来上がり。

### ちょっとアレンジ

調味料を使わず、簡単。火を使わないので、手軽に調理を済ませたい時におすすめです。

今回はサバ缶を使いましたが、イワシ缶やサンマ缶、サケ缶でもおいしくいただけますよ。