



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

まめ
豆とシーフー
ドのトマト煮



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・シーフードミックス…160g ぐらむ
- ・白ワイン…小さじ1 しろ
- ・ビーンズミックス…120g ぐらむ
- ・じゃがいも…2個 こ
- ・たまねぎ…1個 こ
- ・にんじん…2分の1本 ぶん ほん
- ・マッシュルーム…40g ぐらむ
- ・油…小さじ1 あぶら
- ・とりがらスープの素…小さじ1 もと
- ・水…1カップ みず
- ・トマトピューレ…40g ぐらむ
- ・トマトケチャップ…大さじ2 おお
- ・ウスターソース…小さじ1 こ
- ・中濃ソース…小さじ1 ちゆうのう
- ・砂糖…小さじ半分 さとう
- ・塩…小さじ半分 しお
- ・白こしょう…少々 しろ

つく かた
【作り方】

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、皮をむいて1.5センチ角に切る。 かわ
- ②鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。 なべ あぶら ねっ
- ③②にビーンズミックス、とりがらスープの素、水を入れて煮る。 いた
- ④マッシュルーム、調味料を入れ、煮る。 ちようみりよう い
- ⑤さっと熱湯でゆで、白ワインをふったシーフードミックスを入れ、火を止めて、完成。 しろう

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：133キロカロリー
たんぱく質：11.6グラム
脂肪：1.9グラム
塩分：2.0グラム