



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ウインナーの
に
トマト煮



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ウインナー…80g
- ・ひよこ豆(水煮)…80g
- ・じゃがいも…2個
- ・たまねぎ…1個
- ・にんじん…2分の1本
- ・マッシュルーム…40g
- ・パセリ…少々
- ・にんにく…1かけ
- ・油…小さじ2分の1
- ・とりがらスープの素…小さじ1
- ・水…1カップ
- ・トマトピューレ…60g
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・ウスターソース…小さじ1
- ・ピザ用チーズ…6g
- ・砂糖…小さじ半分
- ・塩…小さじ半分
- ・白こしょう…少々

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。
- ②鍋に油を熱し、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ③②にひよこ豆、ウインナー、とりがらスープの素、水を入れて煮る。
- ④マッシュルーム、調味料を入れ、煮る。
- ⑤さっと熱湯でゆで、パセリとチーズを入れ、火を止めて、完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：176キロカロリー
たんぱく質：7.0グラム
脂肪：7.0グラム
塩分：1.2グラム