



【残り野菜のトマト煮込み】



野菜量 **135g**

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
60	1.3	3.2	0.8	2.2

材料 (6人分)	作り方
なす…2本 玉ねぎ…1個 ピーマン…2個 にんにく…1片 オリーブオイル…大さじ1.5 トマト缶…1缶 水…1/2カップ (100ml) 固形コンソメ…1個 こしょう…少々	① 野菜は乱切りにする。にんにくは包丁の腹を押し当て、潰す。 ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りが出たら①の野菜を加え炒める。全体に油が回ったらトマト缶、水、固形コンソメを入れ、ふたをして30分程度煮込む。 ③ こしょうで味を調える。 ポイント！ 鶏肉、ソーセージ、豆などを加えると主菜になる。チーズやベーコンを加えるとコクが出る。季節の野菜で作るとより美味しい。