

材料 2人分

トマト缶 …200g	A	ブロッコリー …80g	塩こしょう …少々
ツナ缶 …120g		人参 …40g	コンソメ …1/2個
(水煮)		しめじ …50g	オリーブオイル …適量
		たまねぎ …50g	にんにく …5g

野菜のトマト煮

缶詰でできる



作り方

1. Aを一口大に切る。にんにくをみじん切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ熱する。
3. Aを加え、炒める。
4. ツナ缶を汁ごと入れて、ひと煮たちさせる。
5. トマト缶を入れ、コンソメと塩こしょうで味を整えたら完成♪

～1人あたり～ エネルギー108kcal 塩分0.9g 野菜使用量210g