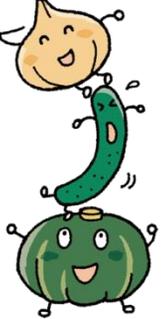


田原産完熟トマトの
トマト煮



【できあがり 150g】

エネルギー 122kcal 塩分 0.9g
たんぱく質 7.6g 脂質 2.2g

材料 4人分

(1人分g)

とり肉	100g	(25)
(もも・むね どちらでもOK)		
にんじん	1/2本	(20)
たまねぎ	1個	(45)
トマト(完熟)	1個	(35)
じゃがいも	1個	(30)
むき枝豆	40g	(10)
サラダ油	少々	(0.5)
洋風だし	大さじ1/2	(0.8)
■ケチャップ	大さじ1・2/3	(6)
■トマト水煮缶	40g	(8)
■ソース	大さじ1/2	(2.5)
赤ワイン	小さじ1	(1)
塩	少々	(0.2)

ワンポイント

美味しく作るコツは、真っ赤な完熟のトマトを使うことです。トマトが少し青い場合は、ヘタを下にして常温においてみてください。追熟して赤くなります。



作り方

- ① 材料を切る。
・とり肉…小さめの一口大
・にんじん、たまねぎ、トマト、じゃがいも…2cm角切り
- ② 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を炒め、赤ワインをふる。
- ③ ②に、にんじん・たまねぎと塩を入れて、たまねぎがしんなりするまでよく炒める。
- ④ ③に、じゃがいも・トマト・洋風だしを加え、煮る。
※水気がない場合は、少し水(分量外)を足す。
■で味付けし、弱火で15分ほど煮込む。
- ⑤ 仕上げに枝豆を加え、さっと煮る。

