

野菜のめんつゆ煮

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(5人分)

- 油 …………… 大さじ1
- ❖ にんにく …………… 1かけ(10g) : 薄く切る
- ❖ たまねぎ …………… 1/2個(100g) : くし形
- ❖ なす …………… 1本(70g) : 一口大
- ❖ ピーマン …………… 1個(35g) : 一口大
- ❖ トマト …………… 1個(200g) : 一口大
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

Point

出来立ての温かい状態でも、冷蔵庫で冷やしても、おいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋に油とにんにくを入れて、香りが出るまで炒める。
- ② ①にトマト以外の野菜を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、トマトとめんつゆを加え、蓋をして蒸し煮にする。
(トマトの皮が角から剥け始めたら、火を止める。)

お好みの野菜やきのこ類でアレンジできます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
42kcal	1.3g	0.4g	176mg	13mg

