

弱火でじっくり炒めて

主菜

豆とソーセージの トマトジュース煮

| 材料 | 8人分 | 調理時間30分 |

| | |
|---------------|-----------|
| 魚肉ソーセージ…200g | サラダ豆…70g |
| 玉ねぎ…200g | バター…30g |
| にんにく…20g(10片) | パセリ…適量 |
| トマトジュース…400cc | サラダ油…大さじ1 |
| ゆで大豆…300g | 塩…少々 |

| つくり方 |

1. 玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
魚肉ソーセージは縦半分に切って2cm幅の斜め切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、塩を入れ、弱火でじっくり炒める。
3. 玉ねぎが炒まってきたら、魚肉ソーセージ、ゆで大豆、サラダ豆、トマトジュースを加えよく混ぜる。
4. フタをして1分程度煮て、弱火にしてバターを入れ、とろみが出るまで煮る。
5. 器に盛ってパセリを散らす。



エネルギー 174kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.4g 脂質 10.6g 炭水化物 12.0g
食物繊維 6.0g カルシウム 69mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

バターとソーセージの風味と塩分も加わっておいしく減塩