

抗酸化ビタミンたっぷりな野菜のトマト煮は、常備菜にも大活躍！

かぼちゃとにんじんのハーブトマト煮

1人あたり
野菜3.5皿分

1 2 3
4 5

エネルギー 155kcal
塩分 2.2g

副菜 3.5つ (SV)



材料 (2人分×2回分)

- かぼちゃ 1/6個 (200g) ●たまねぎ 1/4個 (60g) A
 - にんじん 1本 (150g) ●オリーブ油 大さじ2
 - ほうれん草 1/3袋 (100g) ●にんにく 1かけ
 - トマト 3個 (500g)
- 塩 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - コンソメ 小さじ1

- B
 - ドライタイム 小さじ1/10
 - ドライオレガノ 小さじ1/5
 - ドライバジル 小さじ1/5

作り方

- (1) かぼちゃはくし切りにし、ラップに包んで電子レンジで4～4分半加熱する。ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとって3cm長さに切る。
- (2) にんじんは縦半分に切って斜め5mm幅に切る。トマトはくし切りに、たまねぎはくし切りにして半分に切る。
- (3) 鍋にみじん切りにしたにんにく、オリーブ油を熱し、香りが出たらたまねぎ、にんじんを加え炒める。全体に油が回りたまねぎが透明になってきたらトマト、A、Bを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- (4) (3)に(1)を加えさっと煮る。

