

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/11 月更新

天候不良から野菜が高騰し、中でも夏に旬を迎えるトマトにはなかなか手が出せなかった方も多かったのではないのでしょうか？今月はフレッシュトマトを使わなくてもトマト感を堪能できる『トマト缶レシピ～和食派？洋食派？～』を紹介します🍅

簡単レシピ 『トマト缶レシピ～和食派？洋食派？』

【材料 1人分】	
イワシ	80g
生姜	2g
ごぼう	20g
玉ねぎ	30g
マイタケ	20g
コンニャク	15g
ごま油	1g
水	25cc
トマト缶	50g
味噌	3g
濃口醤油	2g
だしの素	1g

※お好みで鷹の爪

作り方

- ①イワシは頭と内臓を取り、生姜はスライス、ごぼうは斜め切、玉ねぎは輪切、まいたけはほぐし、こんにゃくは短冊切にする
 - ②鍋にごま油を熱して生姜とごぼうを炒め、水を加えて柔らかく煮る
 - ③②に調味料を加えてイワシと野菜を入れ、火が通るまで煮込む
- ※お好みで鷹の爪を加えて煮込んでも美味しいです



イワシのトマト煮

○栄養量(1人分) エネルギー236kcal 塩分1.7g



鶏と野菜のトマトシチュー

○栄養量(1人分) エネルギー274kcal 塩分1.5g

【材料 1人分】	
鶏もも肉	80g
塩こしょう	少々
油	適量
マッシュルーム	40g
玉ねぎ	50g
人参	30g
ブロッコリー	40g
水	適量
トマト缶	100g
コンソメ	2g
塩こしょう	少々
無調整豆乳	少々

作り方

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎは角切、人参は乱切、ブロッコリーは小房に分ける
- ②鍋に油を熱し鶏肉を入れ、表面に焦げ目をつける
- ③②に玉ねぎ、マッシュルーム、人参を加えて軽く炒め、水とトマト缶を加えて弱火で柔らかくなるまで煮込む
- ④コンソメと塩こしょうで味を調える
- ⑤器に盛り、無調整豆乳をかける