



島ヤサイとミックスビーンズのトマト煮



材料(3人分)

- 島カボチャ……………70g
- シブイ……………70g
- ミックスビーンズ……………100g
- ウインナー……………3本
- オリーブ油……………2g
- にんにく……………3g
- 野菜ジュース……………100cc
(食塩無添加 トマトベースのもの)
- 水……………50cc
- ドライローズマリー……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

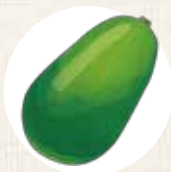
作り方

- ①シブイ、島カボチャは1cm幅のいちょう切りにし、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブ油、スライスしたにんにくを入れ、加熱しながらオリーブ油ににんにくの香りを移す。
- ③①とミックスビーンズを入れて炒める。かるく塩、こしょうで調味し、ドライローズマリーを入れる。
- ④具材にある程度火が通ったら、野菜ジュースと水を入れて、水分を飛ばしながら5～10分ほど煮込み、完成。

◎栄養価(1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
123kcal	6.0g	6.1g	10.0g	0.5g

ワンポイントアドバイス



- 島カボチャとシブイは火の通り具合が同じなため、同時に入れて炒めることができます時短メニューです。
- 冷めても美味しく食べることができるので、汁気をとればお弁当の1品としてもお勧めです♪
- ドライローズマリーの量はお好みで調整してください。