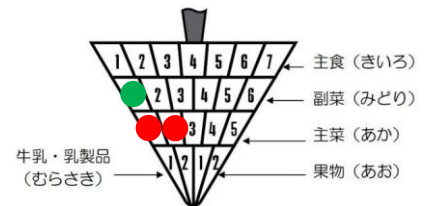




大豆のトマト煮

| | |
|----------|----------|
| エネルギー・・・ | 約315kcal |
| たんぱく質・・・ | 約12.2g |
| 食塩相当量・・・ | 約1.8g |
| DHA・・・ | 0mg |
| EPA・・・ | 0mg |



分量 2人分

材料

- ・シャキッと大豆(120g)・・・1缶
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・ベーコン・・・1枚
- ・オリーブ油・・・小さじ2
- ・トマトジュース・・・200ml
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・砂糖・・・ひとつまみ
- ・こしょう・・・少々
- ・パセリ(みじん切り)・・・適量

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を加えて玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ③シャキッと大豆、トマトジュース、塩、砂糖、こしょうを加え、強めの中火で3分程度煮込みます。
- ④器に盛り、パセリを散らします。

備考