

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



余り野菜で チーズたっぷり トマケチャ煮

考案者 みーゆ



材料(2人分)

- キャベツ 1/4玉
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1個
- 人参 5cm分くらい
- ナス 小1本
- ツナ缶 1缶
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- 水 200cc
- にんにくチューブ 2cm分
- 塩・こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ4
- とろけるチーズ 50g

作り方

- 1 野菜を切る。キャベツは繊維を断つようにざく切り、玉ねぎは5mm幅スライス、人参とピーマンは粗めのみじん切り、なすびは乱切りにする。
- 2 テフロン加工の深めのフライパンに、ツナ缶とにんにくを入れ、中火で温め、①をしんなりするまで炒める。
- 3 しんなりしたら、塩・こしょう、コンソメ顆粒を入れて混ぜ合わせる。
- 4 水、ケチャップを入れて蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 煮詰めてとろっとしたら、とろけるチーズをかけて混ぜる。

POINT

給料日前の寂しい冷蔵庫でも、ツナ缶と余り野菜と調味料があれば、メイン料理が完成！！トマト味をマイルドにしたい場合は水100cc牛乳100ccで。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>