

ダイニングメニュー

身近な食材で簡単につくれちゃう!

キャベツとウインナーの煮込み



■材料〈4人分〉

キャベツ	8枚
ウインナー	8本
ミックスビーンズ(水煮)	80g
たまねぎ	1/2個
にんにく	1/2片
バター	大さじ1
オリーブ油	少々
水	300ml
固形コンソメの素	1個
トマト水煮(カット)	1個(約388g)
ケチャップ	大さじ2
塩・こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
パセリ(みじん切り)	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①キャベツは食べやすい大きさに、ウインナーは1/2の長さに切る。
- ②たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ③深めのフライパンにバター・オリーブ油・②のにんにくを入れて熱し、香りが出たら②のたまねぎを炒め、①のキャベツも加えて炒める。
- ④③に水・固形コンソメの素・トマト水煮を加えて、沸騰したら①のウインナー・ミックスビーンズを入れて、しばらく煮る。ケチャップを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤最後にスライスチーズのをせ、ふたをして溶かす。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、パセリをふる。



- ・あまりグツグツ煮詰め過ぎないようにしましょう。
- ・少しピリ辛にしたい場合は、輪切り唐がらしを加えてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 322 kcal

