

大豆のトマト煮



材 料

水煮大豆	20g
トマト缶	40g
にんにく	少々
サラダ油	適宜
人参	5g
玉葱	10g
ウインナー	1/3本
コンソメ	少々
塩	少々
みりん	少々
ウスターソース	少々

- 作り方 ① 人参、玉葱、ウインナーを大豆くらいの大きさにそろえて切る。
- ② みじん切りしたにんにくと油を火にかけ、香りがでたら①を入れて炒める。
- ③ ②に大豆とトマト缶を入れて15分ほど煮込む。
- ④ 味をみながらAの調味料で調味し、さらに15分ほど煮込む。

栄養成分 エネルギー 75kcal

たんぱく質	3.8g	ビタミンA	57μgRE	ビタミンC	6mg
脂質	3.8g	ビタミンB1	0.03mg	繊維	2.2g
カルシウム	28mg	ビタミンB2	0.02mg	塩分	1.3g
鉄	0.6mg				

ひとくちメモ 19

お弁当にプラスしたい旬の野菜(冬)
ごぼう、だいこん、人参、
かぶ、れんこんなどの
根菜類、小松菜、ほうれん草
白菜などの葉物野菜が豊富です。



子どもたちが食べやすいように
少し甘めの味付けにしました。

献立立案者 梅野 朱未