

🕒 調理時間
約15分

🍴 カロリー(1人分)
225kcal

🥄 塩分(1人分)
1.2g

トマトケチャップと
トマトジュースで簡単に。
ウインナーソーセージを
プラスして
ボリュームアップ。

コンビ野菜は
これを使うよ!



材料(2人分)

- ・冷凍グリル野菜…250g
(なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、紫たまねぎなど)
- ・ウインナーソーセージ…4本
- ・トマトジュース(食塩無添加)…200ml
- ・トマトケチャップ…小さじ2
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・にんにく…小さじ1/2
(おろしにんにくチューブ使用)

作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、5mm幅の小口切りにしたウインナーソーセージを炒める。
- 冷凍グリル野菜、にんにくを入れて炒めたら、トマトジュース、トマトケチャップを入れて弱火で煮込む。汁気が無くなり、野菜につやが出たら出上がり。

レシピ12

簡単ランラン♪ ラタトゥイユ