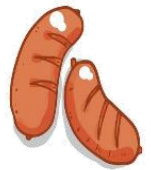


お手軽イタリアン!

☆ポテトとウインナーのトマト煮



【材料】大人2人分、子ども1人分

冷凍じゃが芋 (フライドポテト用)	50g
冷凍さやいんげん	50g
玉葱	1/2個
サラダ油	大さじ1
トマトジュース	小1缶
水	1カップ
固形スープの素	1/2個
ウインナー	5本
塩	少々

【作り方】

- ①玉葱は薄切りにし、さやいんげん、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎを油でしんなりするまで炒める。
- ③②にトマトジュース、水、固形スープの素を加えて煮立てる。
- ④凍ったままのじゃが芋、さやいんげん、ウインナーを加え、約5分煮込む。
- ⑤最後に塩で味を調える。



・冷凍野菜のブロッコリーやパプリカ、アスパラガス、冷蔵庫に余っている野菜を使ってもいいですね。

