

いんげんのトマト煮～生姜風味～



材料 【4人分】

いんげん	200g
玉ねぎ	中1/2個
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
オリーブ油	大さじ2
トマト	1個
塩	小さじ2/3



<1人分の栄養価>
エネルギー 94 kcal



塩分 0.8 g

1人分の野菜 160 g

作り方

- 1) いんげんは筋を除いて、半分の長さに切る。トマトは1 cm角に切る。
- 2) 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 3) 冷たいフライパンにオリーブオイル、にんにく、生姜を入れ、中火にかける。
- 4) 香りが出てきたら玉ねぎを加え、色が変わるまでよく炒める。
- 5) いんげんを加え、焼き目がついたら、トマト・塩を加えて水気がなくなるまでよく炒める。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 夏場は旬の生のトマトを使うのがおすすめです。トマト缶を使うときは、水を加えて調整してください。
- 生姜の風味があっさりとした夏らしい一品です。
- 食べる直前にお好みでオリーブ油（分量外）を回しかけるとコクが出ます。
- 冷やしても美味しくいただけます。