

キャベツのトマトジュース煮



材料 【4人分】

キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
トマトジュース (食塩無添加)	1と1/2カップ
ツナ缶	1缶
コンソメ (固形)	1個
みりん	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ローリエの葉	1枚



<1人分の栄養価>
エネルギー 103 kcal
1人分の野菜 100g



塩分 1.1g

作り方

- 1) キャベツは一口大のざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする。コンソメは砕いておく。
- 2) フライパンにキャベツ、玉ねぎ、ツナ、コンソメ、トマトジュースを入れる。あればローリエの葉も入れる。
- 3) 蓋をして、中火で約5分蒸し煮にする。焦げつかないように、時々混ぜる。
- 4) 蓋を取り、みりんを加える。キャベツが軟らかくなり、水分がなくなるまで煮込む。
- 5) 塩・こしょうで味を調える。



Cooking Point

- みりんを加えることで、まろやかな味になります。
- 生クリームやチーズを加え、パスタソースにしても美味しくいただけます。

対象：子どもから
ご年配の方まで