

材料

4人分

長ねぎ	1本	カゴメ基本のトマトソース (295g)	1缶
しいたけ	4個	コンソメスープの素 (固形)	1個
じゃがいも	1個	塩	少々
にんじん	0.5本	こしょう	少々
ウインナーソーセージ	4本	サラダ油	大さじ 1
		水	3カップ

作り方

- ①長ねぎ、しいたけ、じゃがいも、にんじんは角に切る。
ウインナーは1cmの輪切りにする。
- ②サラダ油を熱し、ウインナー、にんじん、じゃがいも、ねぎ、しいたけの順に炒め、水3カップ、基本のトマトソース、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

ポイント



調理時間
約20分

エネルギー
170kcal

食塩相当量
1.4g

野菜相当量
178g