

朝食におすすめ！

スクランブルエッグのつけ合わせに  
野菜のトマト煮

気になる?!隣の市町村

座間市  
健康医療課

1食分のお野菜  
150g

材料（2人×3回分）

- 人参……………1本
- 大根……………5cm
- レンコン……………5cm
- ねぎ……………1本
- なす……………1/2個
- カットトマト缶……………400g
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………大さじ1
- ローリエ……………1枚
- 顆粒スープの素……………小さじ1

作り方

1. 人参と大根、なすは1.5cmくらいのさいの目に切る。
2. レンコンは1.5cmくらいの薄めのさいの目に切って水洗いし、水気を切る。
3. ねぎは1.5cmの幅に切る。
4. にんにくは2～4つ割にする。
5. なべにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りがたったら1～3の野菜を加え炒める。
6. 全体に油がまわったらカットトマトと顆粒スープの素とローリエを加えて混ぜ、フタをして野菜がやわらかくなるまで煮る。最後にフタをとって水分が少なくなるまで煮る。

エネルギー  
63kcal

たんぱく質  
1.3g

脂質  
2.1g

食塩相当量  
0.7g

食物繊維  
2.7g