

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
健康づくり課

1食分のお野菜
150g

材料（2人×3回分）

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