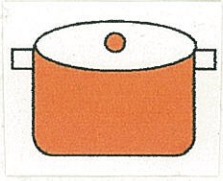


このレシピで  
野菜が 250 g  
とれます♪

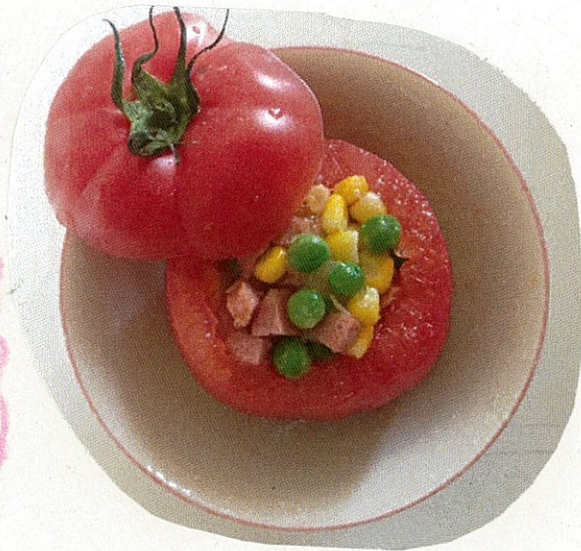
ここがスゴイ！！



# トマトのミックスベジタブル詰め

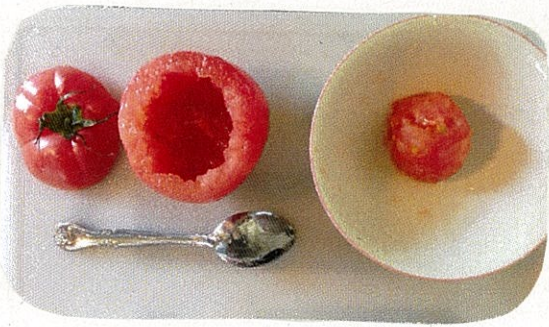
**材料: (1人分)**  
 トマト 200g (中1個)  
 ソーセージ 30g (1本)  
 冷凍ミックスベジタブル 50g

**調味料**  
 サラダ油 小さじ1  
 塩 小さじ1/4  
 こしょう 少々



## 作り方:

1. ソーセージを細かく切る。
2. フライパンに油をひき、ミックスベジタブルとソーセージを一緒に炒め、塩、こしょうで味をつける。
3. トマトを洗い、上の1/4を切る。スプーンで残りの3/4の中身を取り出し、(図参照)2を入れる。



※ 取り出したトマトの中身は少し砂糖を付けて食べるのがおすすめです。