

☆きゅうしょくレシピ43☆

【トマトシチュー】

(ざいりょう) (4にんぶん)



とりにく	80グラム	・・・1cmにきる
じゃがいも	160グラム	・・・1.5cmかくぎり
たまねぎ	160グラム	・・・3mmのスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・3mmいちょうぎり
コーン	40グラム	
あぶら	5グラム	
こしょう	すこし	
トマトみずに	100グラム	
ケチャップ	16グラム	
コンソメ	8グラム	
さとう	4グラム	
みず	120グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、とりにく、こしょうをいれていためる。
- 2 たまねぎをいれてよくいためる。
- 3 にんじん、じゃがいもをいれていためる。
- 4 みず、コンソメ、さとう、ケチャップ、トマトみずに、コーンをいれて、しばらくしずかににこむ。