

ひじきのトマト煮（4人分）

2013.4 乳幼児を持つ母のグループ

【材料】

ひじき 20 g
ツナ缶 40 g
コーン 80 g
にんにく 1 かけ
オリーブ油 小さじ1
茹で大豆 120 g
トマト缶 160 g
調味料A

〔 コンソメ粉末 小さじ 1/2
ケチャップ 大さじ 2
白ワイン 大さじ 2
塩 こしょう 少々

【作り方】

- ①ひじきは戻して水気を切る。
ツナは、油を切り、コーンは水気を切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ②油にオリーブ油を熱し、にんにく、ツナを入れ、軽く炒め、ひじき、茹で大豆を加える。
- ③全体に油が回ったら、つぶしたトマト、コーン、Aを加えて、中火で煮る。
- ④ひと煮立ちさせたら、塩 こしょうで味を整える。