

大豆のトマト煮

2016.2 乳幼児を持つ母のグループ

【材 料】

- ・ 茹で大豆 300 g
- ・ トマトピューレ 120 g
- ・ 人参 100 g
- ・ 大根 100 g
- ・ 固形スープの素 1 個
- ・ ひじき 3 g
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ ケチャップ 大さじ 1

【作り方】

- ・ 大豆はひたひたの水でコンソメを入れ下煮をする。
- ・ 人参・大根は1 cmの角切り。
- ・ 乾燥ひじきはさっと洗い、水につけて戻しておく。
- ・ 鍋に材料を入れて、トマトピューレ、砂糖、ケチャップを入れて煮る。