

区分
【野菜】

トマトの洋風煮込み

提供：京都訪問栄養士ネット

材 料（2人分）

・シーチキン	20g
・なす（皮を取り除いたもの）	160g
・トマトピューレ	80g
・ケチャップ	20g
・パセリ	少々
・コンソメ	小さじ1/2



作り方



学会分類コード3

- ① シーチキン缶はほぐす
- ② なすは皮をむき、5mm～1cm角に切り、水につけてあくを抜く
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れスプーンの背でつぶせるようになるまで柔らかく煮る
- ④ ①、③、トマトピューレを鍋に入れ、シーチキン缶の汁、ケチャップ、コンソメを入れしばらく煮て、味を含ませる。

○●留意点・工夫など●○

- ・トマトピューレの代わりにトマト水煮缶、完熟トマトも使えます。
トマト水煮缶は細かく切って使う
完熟トマトは、湯むきし、種をきれいに除き細かく切って入れます

