



レシピ紹介「ケチャップ煮」



< 材料 5人分 >

| | |
|--------|-------|
| ウィンナー | 5本 |
| じゃが芋 | 200g |
| 玉ねぎ | 100g |
| 人参 | 75g |
| ブロッコリー | 100g |
| 炒め油 | 小さじ2 |
| 固形コンソメ | 2個 |
| 水 | 400cc |
| ケチャップ | 100cc |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょう油 | 小さじ2 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 適宜 |

1人当たりの栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 393kcal |
| たんぱく質 | 3.9g |
| 脂質 | 4.5g |

< 作り方 >

- ① ウィンナーは斜め半分に切る。じゃが芋は一口大に、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにしておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱して、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、じゃが芋、人参を加えて炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、ウィンナー、ケチャップ、砂糖、しょう油を加え、ひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付け、最後に茹でておいたブロッコリーを加えて、さっと煮たら出来上がり。

※ お好みでウィンナーを豚肉や鶏肉、魚介類にしてみたり、夏野菜（トマト・なす・ピーマン）、きのこなどを入れてもおいしいです。