



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。