



水煮根菜ラタトゥイユ



エネルギー
134
kcal

塩分
0.8
g

野菜量
137
g

(1人分)

材料 【4人分】

根菜水煮パック …………… 1袋(450g)
ブロッコリー(冷凍) …………… 100g
トマトジュース(無塩) …………… 200ml
ウインナー …………… 4本
和風顆粒だし …………… 小さじ1
オリーブオイル …………… 小さじ1
黒こしょう …………… 適量

作り方

- 1) ウインナーは切り込みを入れるか、ようじで2~3か所穴をあける。
- 2) 耐熱容器に水を切った根菜水煮と冷凍ブロッコリー、ウインナーを入れ、顆粒だし、トマトジュースを入れる。
- 3) ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
いったん取り出して上下を返し、再び5分加熱する。
- 4) 仕上げにオリーブオイルを回しかけ、こしょうをふる。



対象
働く子育て家庭

Cooking Point

- できたても、作り置いて味をなじませても、どちらもおいしいです。
- 野菜を切らず、火を使わずに煮物が作れます。洗い物も少なくて済みます。
- 鍋で作る場合の煮込み時間は沸騰後4~5分がめやすです。