

こころも目覚める朝ごはん

⑤煮るだけトマト

材料	1人分	4人分	作り方
なす	25g	100g	① なすは輪切り、たまねぎは1cm幅、キャベツはひとくち大に切る。 ② トマトはヘタを取り、5～6等分に切る。 ③ 温めたフライパンにツナ缶を油ごと加え、①を入れ、軽く炒め、油が全体に馴染んだら、トマト、めんつゆ、水を入れ、中火で汁気がなくなるまで煮つめる。
たまねぎ	25g	100g	
キャベツ	25g	100g	
ツナ缶	17.5g	70g	
トマト	75g	300g	
めんつゆ 三倍濃縮	4.5g	大さじ1 18g	
水	15ml	60ml	

