

切干大根とベーコンのトマト煮

〈材料／2人分〉

切干大根		15g
ベーコン		1/2枚(10g)
① トマト水煮缶詰		100g
② トマトケチャップ		大さじ1/2
③ コンソメ顆粒		小さじ1/2
水		1/4カップ(50ml)
オリーブ油		小さじ1(4g)
こしょう		少々
乾燥パセリ		少々



〈作り方〉

- ①切干大根は水で戻し、しっかり水気をきり食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を炒める。水、調味料を加え、水気がなくなるまで煮込む。こしょうで味をととのえる
- ④皿に盛りパセリをかける。



〈メモ〉 切干大根の洋風煮物です。常備菜として利用できます。

〈1人前 栄養価〉

エネルギー 79kcal たんぱく質 2.0g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部