



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



企画タイトル入る イタリアンチャプチェ



| | | |
|------------------------|---------------|--------------|
| 一人あたりのエネルギー 305kcal | 食塩相当量 3.1g | 調理時間 約20分 |
|------------------------|---------------|--------------|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

なす……………1/2本
ズッキーニ……………1/2本
ウインナー……………4本
ミニトマト……………4個
緑豆春雨……………40g
A { すりおろしにんにく…………… 小さじ1
ケチャップ…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 小さじ1
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1
オリーブオイル…………… 大さじ1
水……………250ml
塩・こしょう…………… 少々
粉チーズ…………… お好みで
きざみパセリ…………… お好みで

■作り方

- ①なす、ズッキーニは1cm幅の半月切りにする
- ②ウインナーは1cm幅の斜め切りに、ミニトマトは半分に切る
- ③フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、にんにくを入れて炒め、香りが立ったらウインナーを加えさらに炒める
- ④ウインナーに軽く焼き色がついたら①を加えて炒め、軽く焼き色がついたら、ミニトマトを加えさっと炒める
- ⑤④に水、Aを加えてひと煮立ちさせ、春雨を加えて弱めの中火で5分ほど煮て汁気が少なくなったら塩・こしょうで味を調える
- ⑥お皿に盛り付け、お好みで粉チーズやパセリをかける

cooking memo