



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.



蒸し大豆を使ってみよう! 大豆とウインナーのケチャップ炒め



一人あたりのエネルギー 297kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

蒸し大豆…………… 90g
ウインナーソーセージ…………… 90g
玉ねぎ…………… 1/2個
にんじん…………… 1/2本
ケチャップ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
オリーブオイル…………… 小さじ1

■作り方

- ①玉ねぎと皮を剥いたにんじんを1cmの角切りにし、600Wの電子レンジで1分半程度加熱する
- ②ウインナーは1cmの輪切りにする
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し①を入れて、中火で炒め、玉ねぎがしんなりし、にんじんに火が通ったら②と蒸し大豆を加えてさらに炒める
- ④③にケチャップとしょうゆを加えて具材にしっかり絡ませる



スマイル
memo

パスタソースとしても美味しくいただける便利な一品のため
作りおきにもおすすめです

cooking memo