

# コープ健康クッキング

料理名

がんものトマト煮

調理方法

煮る

材料（4人分）

①	枝豆がんも	8個（1袋）
	水	200ml
	トマト	中2個（300g）
	しめじ	100g（1袋）
②	ケチャップ	大さじ1～2
	しょう油	大さじ1～2
	みりん	大さじ1～2
	ピザ用チーズ	40g
	パセリ	適宜

作り方

- ① トマトはざく切りにする。
  - ② しめじは小房に分ける。
  - ③ ①をフライパンに入れ、ピッタリしめるふたをして、火にかける。
  - ④ 10分ほど煮て、がんもがやわらかくなったら、②で味を調える。
  - ⑤ ピザ用チーズを入れ、チーズが溶けるまで煮る。
  - ⑥ 器に盛りパセリを散らす。
- ※枝豆がんもは、冷凍のまま使います。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：224kcal	脂質：13.4g
タンパク質：13.8g	食塩：1.6g

アドバイス

cookpad 「かんたん・おいしいコープのレシピ」よりご紹介です。

⑥の調味料は少なめにすると、減塩できます。

