



ぶなしめじと豆のトマト煮

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・ぶなしめじ	1パック(100g)	1パック(180g)
・ミックスビーンズ	1/2パック(27.5g)	1パック(55g)
・完熟カットトマト	1/2パック(194g)	1パック(388g)
【家庭で用意】		
・おろしにんにく	1g	2g
・オリーブオイル	大さじ1/4	大さじ1/2
・小麦粉	大さじ1/4	大さじ1/2
・コンソメ顆粒	2.5g	5g
・水	12.5ml	25ml
・塩・こしょう	適量	適量

作り方

レンジ 500W トースター 800W

- ① ぶなしめじは石づきを取ってほぐします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、おろしにんにく、①、ミックスビーンズ、小麦粉を加えて炒めます。
- ③ 粉っぽさがなくなったら完熟カットトマト、コンソメ顆粒、水を加えて中火で約5分煮込みます。
- ④ 塩・こしょうを加えて味を調えたらできあがり。

〈栄養成分1人前(171g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 77kcal 【蛋】 4.0g 【脂】 2.0g 【炭】 12.8g 【塩】 0.8g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。