



ベジット



調理時間
15分

Point1

フライパンで
炒めるだけなので
短い時間で作れる

Point2

牛乳・チーズを
使ってカルシウムも
摂取できる

Point3

好きな具を加えたり
余ったご飯を
利用して作れる

栄養価(1人分)

エネルギー	290kcal	脂質	9.8g
たんぱく質	7.6g	塩分	1.3g

※写真はイメージ

使用した
カゴメの
商品

・野菜生活100オリジナル
・トマトケチャップ
・カットトマト

材料(1人分)

ご飯	80g	トマトケチャップ	大さじ1/2
玉ねぎ	30g	こしょう	適量
ウインナー	1本	チーズ	1/2枚
しめじ	10g	大葉	1/2枚
野菜生活100オリジナル	25cc	コンソメ	1.2g
牛乳	25cc	カットトマト	50g
バター	4g		

作り方

<下準備>

- ・玉ねぎ …皮を剥き、薄切り ・しめじ …石づきを落とし、ほぐす
- ・ウインナー …輪切り ・大葉 …千切り

① フライパンにバターを熱し、下準備した具材(大葉以外)を炒める。

② ご飯を加え、トマトケチャップと一緒に混ぜ合わせる。

③ カットトマト、野菜生活100オリジナル、牛乳、コンソメを②に加え、更にチーズを加える。

④ 汁気がなくなるまで炒める。お好みでこしょうをふりかける。

⑤ 最後に、千切りにした大葉を散らして出来上がり。