

具だくさんトマトポトフ



栄養成分(1人前あたり)

カロリー	399.5kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	9.0g
炭水化物	64.3g
塩分	2.4g
リン	
カリウム	
(ご飯150gの栄養量含む)	

【材料(2人分)】

ミートボール (冷凍) 10個

カットトマト缶 1缶

水 200cc

カット野菜 (野菜炒め用) 1袋

コンソメ キューブ 1~2個

ケチャップ 大さじ2

里芋(冷凍) 100g

みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1

ブロッコリー (冷凍) 50g

※コンソメはお好みで増減してください

調理時間

15分

1人当たりの金額

(ご飯150g = 50円で計算)

約 305円

【作り方】

①



①鍋にブロッコリー以外の具材、カットトマト、水を入れて火にかけます。

②



②全体が沸いたら軽くかき混ぜコンソメを入れて、野菜に火が通るまで煮込みます。

③



③ブロッコリー、みりん、砂糖、ケチャップを入れ全体をかき混ぜます。

④



④ブロッコリーに火が通り、全体の味がなじむまで煮込みます。

⑤



⑤器に盛り付けたら出来上がり！！



ミートボールの代わりに、大豆水煮やツナ缶、ムキエビでは、よりヘルシーになります。大豆や青魚は動脈硬化予防に効果的です。ツナを入れる際は、ブロッコリーと同じタイミングで入れると、煮崩れしにくくなります。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

