

砂肝の「夏しぼり」チリソース煮



調理時間：約15分

エネルギー（1人分）：184kcal

作り方：

1. サラダ油で玉ねぎ、にんにく、砂肝、マッシュルームの順に炒める。
2. 「夏しぼり」、Aを加えて煮て、塩・こしょうで味を調える。

材料：（2人分）

「夏しぼり」（190g）・・・1缶

砂肝・・・200g

（白い方を上にして切れ目を入れそぐ）

玉ねぎ・・・1/2個（縦にうす切り）

にんにく・・・1かけ（みじん切り）

マッシュルーム・・・4個（80g）（半分に切る）

サラダ油・・・大さじ1

A

トマトピューレ・・・大さじ2

タバスコ・・・小さじ1/2

しょうゆ・・・大さじ1/2

塩・こしょう・・・少々

メモ



このレシピは「夏しぼり」を使っています。
カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）
（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）