

タコと大豆のトマト煮



材料：（2人分）

- 大豆水煮缶・・・小1缶（130gくらい）
- ゆでタコ・・・150g（ぶつ切り）
- 玉ねぎ・・・1/4個（みじん切り）
- にんにく・・・各少々
- トマト水煮缶・・・大1/2缶
- 塩、こしょう・・・各少々
- しょうゆ・・・小さじ1
- オリーブ油・・・大さじ1
- いんげん・・・2本（ゆでて斜めに切る）

調理時間：約15分

エネルギー（1人分）：255kcal

ひとことアドバイス：

お好みで、唐辛子を加えれば、ピリ辛洋風のおかずやおつまみにもなります。

作り方：

1. 鍋にオリーブ油、にんにく、玉ねぎを入れて弱火で炒める。
2. 玉ねぎが透き通ったらタコ、大豆を加え、さっと炒め、トマト水煮をつぶしながら加え、しょうゆ、塩、こしょうを加えて煮る。
3. いんげんを加えてさっと煮る。

メモ

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。）