

スープパスタのように・・

トマトの酸味とにんにくが、麺にからみます。

あついところに、とろけるチーズを入れても美味・・・



一食
250kcal

【材 料】 4人分

キャベツ	・・・1/3個
玉葱	・・・1個
牛肉うす切り	・・・300g
ウインナー	・・・4本
ピーマン	・・・2個
エリンギ	・・・2本
トマト角切り缶	・・・1缶
にんにく (みじん切り)	・・・2かけ
オリーブオイル	・・・大さじ1
コンソメの素	・・・1個
ガーリックパウダー	・・・小さじ1/2
ケチャップ	・・・大さじ2
塩コショウ	・・・適宜
とろけるチーズ	・・・適宜

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。続いて切った野菜を炒める。
- ③ ②に水をはり、トマト角切り缶を入れ、コンソメの素を入れる。
- ④ 牛肉うす切り、ウインナーを入れ、ケチャップ、塩コショウ、ガーリックパウダーで味を調える。

※ 好みで熱いところに、とろけるチーズを入れる。

トマトにたっぷり含まれる
カロテンという栄養は、
健康維持や視力の維持、
粘膜や皮膚も健やかに保ちます。
脂肪燃焼効果もあり、
食べると、満足度まちがいなし！

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	250kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	19.1g
炭水化物	5.7g
ナトリウム	890mg

