



緑黄色野菜たっぷり！ツナとお麩のクリーム煮

材料(一人分)………

かぼちゃ	15g
にんじん	15g
ほうれん草	10g
ツナ缶詰(水煮)	10g
麩	5g
コンソメ(顆粒)	2g
水	120g
ステップキューブ	3個

作り方………

- ①お麩は水に浸して柔らかくし、水を切ったあと、細かく刻む。
- ②かぼちゃ・にんじんは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でておく。
- ③ほうれん草はさっと茹で、細かく刻む。
- ④鍋に①②③と水をいれ、一煮立ちさせた後、顆粒コンソメ・ツナを加える。
- ⑤最後にステップキューブを入れて完成。



レシピポイント………

緑黄色野菜をメインに使用した、彩り多いレシピです。
お麩をいれたことで、食感も楽しめます。
ツナの代わりに鮭などを加えても美味しくいただけます。

