

# キャベツのトマト煮



副菜

野菜量  
(1人分)

175g

メイン  
食材



栄養価  
(1人分)

エネルギー  
80kcal

塩分  
0.8g

## \* 材料 (4人分) \*

トマト	180g
キャベツ	220g
たまねぎ	180g
にんじん	120g
シオルダーベーコン	2枚
にんにく	1かけ
オリーブオイル	小さじ1
コンソメ	1個
水	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

## \* 作り方 \*

1. トマトは湯むきし、1cmのさいの目切りにする。キャベツは3~4cmの角切り、たまねぎは縦半分に切り、5mm幅に切る。  
にんじんとベーコンは長さ3~4cm、幅1cmの短冊切りにする。にんにくはすりおろす。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて火をかけ、にんにくを炒めて香りを出し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、キャベツを加えて炒める。
3. 全体に軽く火が通ったら、トマトと水を加えて混ぜる。コンソメ、塩、こしょうを加え、蓋をして野菜がやわらかくなるまで10~15分煮る。