

白菜のトマト煮（副菜）



材料（4人分）

- 白菜……………3～5枚（約300g）
- にんじん……………1/3本（50g）
- ぶなしめじ……………1/2パック（50g）
- スライスベーコン…4枚（37g）
- カットトマト缶……………1/2缶（200g）
- トマトケチャップ……………大さじ2（36g）
- 白ワイン……………大さじ1（15g）
- 固形コンソメ……………1個（5g）
- 濃口しょうゆ……………大さじ1/2（9g）
- 塩こしょう……………適宜

作り方

- ① 白菜は洗ってざく切り、にんじんは皮をむき厚さ2mmの半月切り、しめじは石づきを取り小房にわけ、ベーコンは2mmの細切りにする。
- ② ①とトマト缶、ケチャップ、ワイン、コンソメを鍋に入れ、蓋をして強火にかける。
- ③ 水分が出てきたら中～弱火にして10分程煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩こしょうで味を整える。

1日2食は3皿運動

～1・2・3でバランスごはん～

過去のレシピは
こちらから



これが基本の3皿です！



野菜・海草・きのこなどを
使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



毎食30分
30・10 運動



お問い合わせ
健康づくり課 健康づくり担当
電話34-3217（直通）