



ごはん・パンに合う 1 品 ウインナービーンズ



材料 2人分

ウインナー	5本	
水煮大豆	100g	
たまねぎ	1/2個	
じゃがいも	1/2個	
にんにく	1片	
油	小さじ1	
A	トマト水煮缶	1/2缶
	ケチャップ	小さじ1
	固形コンソメ	1/2個
	さとう	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	水	100ml

作り方

- ① ウインナーは1本を3つに切る。
たまねぎとじゃがいもはひと口大に切る。
にんにくはみじん切り。
- ② 鍋に油と①を入れて炒める。
- ③ たまねぎが透き通ってきたら、水煮大豆とAを入れて、野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。(焦げないように気をつける)
- ④ 水分が少なくなってきたら、火をとめる。

家計お助けアドバイス

- *ウインナーを合いびき肉・豚肉・鶏肉・冷凍肉団子などに変えてもOK。
- *野菜も、にんじん・ピーマン・しめじなど冷蔵庫の残り物でもOK。いろいろ試してみてね!

