

じゃがいもとウィンナーのケチャップ炒め #ケチャ炒め



調理時間： 10分

材料： 2人分

ウィンナーソーセージ	3本
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	2個(200g位)
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
カゴメ醸熟ソースウスター	小さじ1
サラダ油	大さじ1
パセリ(乾)	0.01g

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮つきのままラップに包み、電子レンジで加熱する。
- ②(600W4分)玉ねぎは細切りに、ウィンナーは斜めに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ウィンナー、玉ねぎ、食べやすいスティック状にカットしたじゃがいもの順に炒める。
- ④トマトケチャップ、醸熟ソースウスターを加え、全体にからまるように炒める。
お好みでパセリをちらす。
*じゃがいもはレンジから出す際に熱いので注意しましょう！

ポイント

肉や野菜をトマトケチャップで炒めたおかず。
常備食材を使って、フライパンでパパッと作れます。
子供も野菜がおいしく食べられるメニューです。

エネルギー： 281 kcal 食塩相当量： 1.7 g 野菜相当量： 74 g

*栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。