

アレンジ無限大！

野菜を食べるトマト煮込み♪



冷蔵庫
食材活用

保存OK

その他

ワンパン
料理
余った野菜
何でもOK

とうべっゆるエコfes

tobetsu
yuru-eco
festival 2025

材 料(4人分)

水	600cc	しめじ	1個
トマト缶(カット)	1缶	ベーコン	好きなだけ
玉ねぎ	1個	冷蔵庫にある野菜	適量
人参	1本	固形コンソメ	2個
ブロッコリー	1/2個	ローリエ	1枚
キャベツ	1/4個		

アレンジ無限大！
野菜を食べるトマト煮込み♪



作り方

- (1)玉ねぎ、にんじんを1cm角に切り、深鍋で炒める
- (2)(1)の火が通ってきたら、1cm幅に切ったベーコンを入れ、炒める
- (3)さっと炒めたら、食べやすい大きさに切った生のブロッコリー、キャベツ、しめじ、冷蔵庫にある野菜、水、固形コンソメを入れ、コンソメが溶けるまで煮込む
- (4)(3)にローリエ、トマト缶を入れ、具材が柔らかくなるまで煮込む
- (5)完成！冷蔵庫で1晩寝かすとなお美味しいです。
煮込む(汁気を飛ばす)時間や具材は、アレンジに合わせて調整してください。

平たくして冷凍し、割って、使う分だけ解凍するのも便利です。
肉や魚と煮込んだり、パスタやピザトーストなどアレンジOK！