

マカロニと野菜のトマト煮



エネルギー	121kcal
タンパク質	1.6 g
脂質	1.6g
炭水化物	24.2g
ナトリウム	466.6m g
リン	46.4mg
カリウム	46.4m g
食塩相当量	1.2 g

材料1人分

<u>グンブンマカロニ</u>	20g
ブイヨン	2 g
水	200 cc
カットトマト (缶)	40 g
じゃがいも	40 g
玉葱	30 g
人参	10g

作り方

- 1 鍋に水とブイヨンを煮たてる。
- 2 じゃがいもは1 c mの角切り、玉ねぎは8 mmに切り、人参は8 mmの角切りにする。
- 3 1に野菜を入れて煮る。
- 4 グンブンマカロニは沸騰したお湯で1分ゆで、水にさらしてヌメリをとる。
- 5 3に4とトマト缶を加え、3分煮込む。