



レシピ 10

ソーセージと野菜  
のトマト風味の  
いためもの

【材料】（1人分）

うずらの卵・・・・・・・・・・2こ  
ウインナーソーセージ・・・・・・・・2本  
ベーコン・・・・・・・・・・1/2枚  
たまねぎ・・・・・・・・・・20g(1/8こ)  
キャベツ・・・・・・・・・・30g  
生しいたけ・・・・・・・・・・1/2こ  
しめじ・・・・・・・・・・15g  
えのきだけ・・・・・・・・・・15g  
トマトジュース・・・・・・・・・・大1  
トマトケチャップ・・・・・・・・・・小1  
油・・・・・・・・・・小1  
塩・・・・・・・・・・0.3g  
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

うずらの卵はゆでておく。

ソーセージ、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、生しいたけ、しめじ、えのきだけ、うずらの卵をいためる。

にトマトジュースを加え、トマトケチャップ、塩、こしょうで味をつける。

