

# 厚揚げと豆、たっぷり野菜のトマト煮込み



<準グランプリ献立>

トマトベースの味付けで、豆類も野菜もばくばく食べられそうです！



桐原小学校 4年  
加藤 優絆 さん

## ●材料（4人分）

厚揚げ・・・・・・・・200g  
玉ねぎ・・・・・・・・中1/2個  
ミックスビーンズ・50g  
ベーコン・・・・・・・・50g  
なす・・・・・・・・1本  
しめじ・・・・・・・・30g  
パルメザンチーズ・・・適量

## A

カットトマト水煮・100cc  
水・・・・・・・・100cc  
コンソメ・・・・・・・・大さじ1  
ケチャップ・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・小さじ2  
しょうゆ・・・・少々  
塩・・・・・・・・少々

## ★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・子どもが食べやすいように、少し甘めの味付けにしました。
- ・野菜をたくさん食べられるようにしました。
- ・厚揚げの味がたんぱくなので、ベーコンを加えました。
- ・いろんな野菜や肉、ソーセージを加えてもおいしいです。

## ●作り方

- ①厚揚げを大きめの一口大、玉ねぎ、なすも同じ大きさの角切りにする。しめじはほぐし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にベーコンを入れて炒め、玉ねぎ、なす、しめじを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、ミックスビーンズも加える。
- ③②にAを入れ、温まったら厚揚げを加え、煮込んでいく。
- ④野菜、厚揚げに味がしみこむくらい煮込めばでき上がり。
- ⑤お好みでパルメザンチーズをかける。