

料理名： シーフードのトマト煮込み



調理時間・おすすめポイント

20分から30分

冷凍シーフードなどを使う事で
時短になります。

サバ缶は下処理要らずで、いい
出汁になります。

使用したCコレ商品

CO・OP食塩無添加トマトジュース、CO・OP大豆ドライパック

お気に入りの理由

どちらも常温保存できて便利。味も美味しい

材料

<2~3人分>

食塩無添加トマトジュース・400cc

サバ缶味噌味・・・1缶(190g)

大豆ドライパック・・・100g

イカ、エビ・・・100~150g

キノコ・・・適量

玉ねぎ・・・適量

パセリ・・・適量

作り方

1. 玉ねぎとキノコを炒める。

2. 残りの材料を入れて中火で煮込む。

トマトジュースはちょっと焦げやすいので様子を見ながら煮込んでください。味が足りなければ塩コショウで調整。