

# 冬がんのトマト煮



【材料】 2人分

冬がん 150g  
トマト缶(カット) 1/2缶  
粒コショウ 少々

## ひとこと

洋風の冬がん  
レシピです。  
缶詰を使って手軽  
に作れます。

【作り方】

- ①冬がんは皮・ワタ・種を取って2cm角くらいに切る。
- ②鍋に、トマト缶・①を入れて1/2量まで煮詰める。
- ③仕上げに、コショウをふる。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
28	1.2	30	2.0	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

