

スープハヤシ

材料(4人分)

たまねぎ	120 g
じゃがいも	120 g
にんじん	120 g
ツナ(水煮)	100 g
サラダ油	10 g
トマトジュース	140 g
水	60 g
トマトケチャップ	25 g
お好み焼きソース	80 g
塩	2 g
こしょう	0.1 g



作り方

1. たまねぎは縦半分に切り薄切りにする。
2. じゃがいも、にんじんは2cmの乱切りにする。じゃがいもは水にさらす。
3. サラダ油を熱し、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ツナをよく炒める。
4. トマトジュース、水を入れしばらく煮る。
5. その他調味料を入れ焦げ付かない程度の火加減で煮る。
6. じゃがいも、にんじんの火の通り具合を確認して完成！

作り方のコツ

野菜は十分に炒めることでうま味と甘味が引き出されます。
焦げ付きやすいため、鍋底をよくかき混ぜながら加熱してください。
ごはんにかけてハヤシライスとしてもお楽しみいただけます。