



豆のトマト煮込み

材料

ウインナーソーセージ 6本(約120g)

ミックスビーンズ 200g

にんにく(みじん切) 小さじ1/2

セロリ 50g

水 200ml

トマト水煮(缶) 1缶(400g)

赤唐辛子(輪切り) 1本分

A | チリパウダー 小さじ1

オールスパイス 小さじ1/4

塩・こしょう 適量

作り方

- ①ウインナーソーセージは縦に切り込みを入れ、セロリは1cm角に切る。
- ②容器に水を入れて粗く潰したトマト水煮とAを加えて良く混ぜ合わせ、
①とにんにく、ミックスビーンズを加える。(＊ウインナーソーセージはスープの中に浸かっている状態にしてください。)
- ③中フタ・外フタをして電子レンジ(500W)で12分加熱する。
- ④取り出して、そのまま1～2分蒸らし、フタを開けて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。