

なんでも野菜のトマト煮

材料

- ・ トマト 2 個
- ・ 玉ねぎ 1 個
- ・ にんにく 1 かけ
- ・ セロリ 1/2 本
- ・ ごぼう 7~8 c m
- ・ れんこん 100 g
- ・ 里芋 3 個
- ・ エリンギ 1 個
- ・ マッシュルーム 3 個
- ・ ほしぶどう 大さじ 1
- ・ 昆布 5 c m
- ・ かぼちゃ 100 g

作り方

玉ねぎはたて薄切り。にんにくは千切り。トマトは皮つきのまま角切り。ごぼうは皮を包丁でこそぎとり、ななめうす切り。れんこんは5mmの厚さに切る。里芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切る。きのこ類も食べやすい大きさに切る。

厚手の鍋にトマトを1番下に置き、にんにく、玉ねぎその他の野菜を入れ、最後にほしぶどうと昆布を入れ、きっちりとふたをし、火にかける。

最初は中火、沸騰してきたら弱火にして煮る。火が通ったら昆布を取りだいて出来上がり。