

なすとウィンナーのイタリアン煮

材料 (1人分)

なす	30g
玉ねぎ	10g
ウィンナー	8g
オリーブ油	1cc
にんにく	少々
塩こしょう	少々
トマトジュース	10cc
パセリ	少々



作り方

- ①なすは2センチ幅の半月切りにし、水にさらしておく。
玉ねぎは薄切り、ウィンナーは1センチの厚さに輪切りする。
- ②にんにくのすりおろしをオリーブ油で炒め、ウィンナー、玉ねぎ、なすも炒め、塩こしょうをふる。
- ③トマトジュースを加えて煮る。仕上げにパセリをふる。