

オクラとソーセージのトマト煮

材料 (1人分)

オクラ 30g

ウィンナー 10g

ホールトマト缶 10g

塩こしょう 少々

しょうゆ 1cc

砂糖 0.8g

片栗粉 1g



作り方

- ①オクラはさっと塩ゆでする。3センチ長さに斜めに切る。
- ②ホールトマトはつぶす。ウィンナーは斜めに薄切りにする。
- ③トマトに塩こしょう、しょうゆ、砂糖を加え、混ぜる。
- ④オクラ、ウィンナーと③を合わせ、水は適宜加えて煮る。