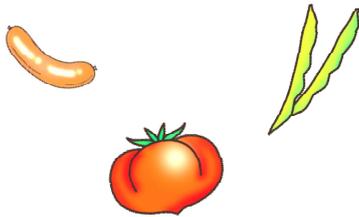


## パワーアップ朝ごはん

### 『ソーセージといんげんのトマトソテー』

<材料 4人分>

ソーセージ	8本
さやいんげん	80g
トマト	120g
油	適量
塩・こしょう	適量



<作り方>

- ① ソーセージは5mm幅の斜め切り、さやいんげんは2cm幅、トマトは2cm角に切る。さやいんげんは下茹でする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、ソーセージとさやいんげんを軽く炒める。
- ③ ②にトマトを加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。

