

冷凍食品を上手にを使って手軽に始める。

# 僕らのキッチン!



## 野菜とタコ焼きの 炊き合わせ

1人分 | 271kcal

塩分量 | 3.2g

### 材料 (2人前)

冷凍タコ焼き (6個)  
冷凍かぼちゃ (6個)  
冷凍いんげん (8本)  
冷凍さといも (6個)

水 (1.5カップ)  
しょう油 (大さじ2)  
みりん (大さじ2)

### 作り方

1. 鍋に水、しょう油、みりんを入れ、冷凍さといもを入れる。
2. 中火で5分ほど煮込む。
3. 冷凍かぼちゃを入れる。
4. 冷凍かぼちゃを入れた10分後に中火のまま冷凍タコ焼き、冷凍いんげんの順に入れる。
5. ひと煮立ちさせできあがり。