

サンファイバーは使い方いろいろ！

サンファイバー入り

# ソーセージのトマト煮



## ●材料（1人分）

- ・ウィンナー 15g
- ・大豆の水煮 50g
- ・にんじん 20g
- ・パスタ用トマトソース 80g
- ・パセリ 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・赤唐辛子 2本
- ・**サンファイバー** 3g（大さじ1）

## ●作り方

- ①大豆の水煮は水気を切り、にんじんは輪切りにする
- ②鍋にソーセージ・大豆・トマトソースを合わせ、好みに合わせて種を除いた唐辛子を加える
- ③火にかけて煮立ったら弱火にし、5～6分煮る
- ④**サンファイバー**を加えて混ぜる
- ⑦塩こしょうで味を調え、パセリをふる