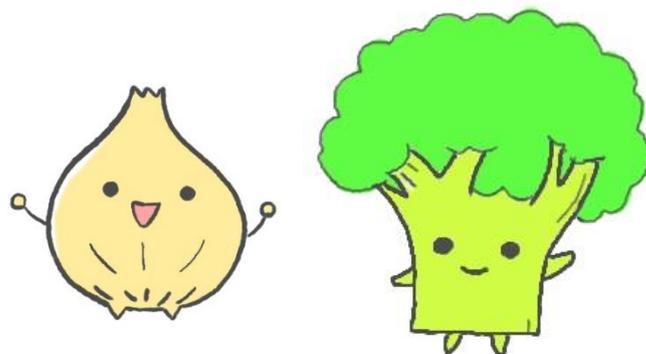


【料理名】

我が家のトマチー鍋

テーマ：野菜



【作り方】

- 1 白菜は一口大、トマトは8等分にくし切り、玉ねぎは半分をくし切り、もう半分をみじん切りにする。
- 2 えのきは洗ってほぐし、しいたけも拭いて石突きをとったら半分に切る。
- 3 ブロッコリーを小房に分け、コンロで湯を湧かし、塩（分量外）をひとつまみ入れて下ゆでする。ゆでたらざるにあげておく。
- 4 ★の材料と1でみじんぎりにした玉ねぎをボールに入れ、よくまぜる。
- 5 まざったらスプーンで丸め、鶏だんごにする。
- 6 鍋に白菜→えのきの順に敷く。その上にしいたけと玉ねぎ、鶏だんごを入れる。
- 7 カットトマト缶をその上からかける。具材が半分ひたる位に水を足し、鶏ガラスープの素と塩をかけて、5分煮る。
- 8 トマト、ブロッコリーを入れ、モッツアレラチーズをちぎって入れてふたをし、また5分煮る。
- 9 チーズがとろけたら完成！

材 料	分 量（4人分）
白菜（小）	4分の1
トマト（中）	2コ
玉ねぎ（中）	1コ
ブロッコリー	1房
えのき	1袋
しいたけ	3コ
モッツアレラチーズ	100g
カットトマト缶	1缶（400g）
★鶏ひき肉	200g
★パン粉	大さじ5
★卵	1コ
★しょうがチューブ	5cm
市販鶏ガラスープの素	小さじ2
塩	小さじ1～2





① 白菜をしいて・・・



② えのき・しいたけ・玉ねぎ・鶏だんごを入れて煮る！



③ カットトマト缶とトマトを入れて・・・



④ ブロccoliリー・チーズをON！



⑤ 火を通して完成！

