

【献立名】

## トマトチーズなべ

テーマ：野菜

材 料	分 量
トマト缶	200 g
鶏肉	100 g
白菜	60 g
トマト	100 g
さつまいも	70 g
たまねぎ	40 g
えのき	50 g
チーズ	20 g
もち	1コ
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	1/2
コンソメキューブ	1コ
水	50 g

### 【作り方】

- 1 なべに水、コンソメキューブ、トマト缶、鶏肉、さつまいもを入れて煮込む。
- 2 野菜を適当な大きさに切っておく。
- 3 切った野菜をなべに入れる。
- 4 もちを入れる。
- 5 塩、こしょう、砂糖で味をととのえて、チーズを入れて5～6分煮込んで完成。

栄養価（1人分）

野菜の量 220 g

