

【献立名】

野菜たっぷり花やかヘルシー鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (2人分)
もやし	100 g
キャベツ	100 g
アボカド	1/2 個 (80 g)
トマト	1 個 (200 g)
豚肉	30 g
オリーブオイル	適量
ブラックペッパー	少々
★スープ	
鶏ガラ	大さじ1
酒	大さじ1
水	400ml

【作り方】

- 1 豚肉をゆでる。
- 2 鍋に★を入れ温まったら、もやし、キャベツを順に入れる。
- 3 トマトとアボカドをスライスして、きれいに並べる。
- 4 真ん中にゆでた豚肉をのせ、蓋をして煮込む。
- 5 ブラックペッパーをふりかけ、オリーブオイルを廻し入れる。
- 6 完成。

