

【献立名】

野菜たっぷり！！あっさりトマトチーズ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量（1人分）
とまと缶	400 g
キャベツ	20 g
ブロッコリー	60 g
アボカド	90 g
エリンギ	35 g
セロリ	30 g
とり肉	50 g
えび	3尾（45 g）
コンソメ粒状	4 g
モッツアレラチー ズ	50 g
パルメザンチーズ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	小さじ1/2

【作り方】

- 1 材料を切る。
- 2 鍋にオリーブオイルをひいて、にんにくを炒める。
- 3 にんにくの香りがでてきたら、とり肉を入れる。
- 4 とり肉に焼き色がついたら、エリンギ、セロリを入れる。
- 5 材料に油がまわったら水を入れる。
- 6 煮立ったらえびを入れる。
- 7 とり肉に火が通ったらトマト缶を入れ、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 キャベツ→ブロッコリー→アボカドの順に入れる。
- 9 モッツアレラチーズを浮かべて、パルメザンチーズをかけたら完成！！

