

【献立名】

とろ〜りチーズのトマト鍋

テーマ：野菜たっぷり鍋

材 料	分 量 (1人分)
玉ねぎ	30 g
トマト	150 g
キャベツ	50 g
豚肉	50 g
えのき	250 g
スープストック	130ml
スライスチーズ	30 g
ブロッコリー	70 g
トマトケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々
バジル	少々

【作り方】

- 1 トマトをさいの目切りし、スープストックを入れた鍋に入れる。弱火で、ひと煮立ちさせる。
- 2 玉ねぎを薄切り、キャベツ・豚肉を一口大に、えのきの石づきを切り小房に分け、ブロッコリーも小房に分ける。
- 3 1に塩、こしょう、トマトケチャップを加える。
- 4 キャベツ、玉ねぎ、えのき、豚肉を3に入れる。
- 5 ブロッコリーを塩ゆでする。
- 6 4の全体に火が通ったら、スライスチーズとブロッコリーをのせ、最後にバジルをふり完成。

