【献立名】

簡単！ヘルシー！トマトクリーム鍋

テーマ：野菜

材　　料	分　量
とり肉	60ｇ
ブロッコリー	50ｇ
キャベツ	100ｇ
かぼちゃ	30ｇ
玉ねぎ	50ｇ
えりんぎ	50ｇ
トマト缶	200ｃｃ
豆乳	180ｃｃ
オリーブオイル	適量
粉チーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	少々

栄養価（１人分）
たんぱく質　60ｇ　野菜の量　230ｇ

【作り方】

１　ブロッコリーは軽くゆでておく。
２　トマト缶と豆乳でスープを作る。
３　キャベツは大きめのざく切りにし、玉ねぎはくし切りにする。えりんぎは石づきを切り落とし、たてにうすく切る。
　　かぼちゃの皮はむかずに薄く切る。
４　材料に火が通ったら、すっておいたにんにくと、塩、こしょうで味付けをする。
５　最後にオリーブオイルと粉チーズを上にかけて出来上がり。