

【献立名】

栄養たっぷりトマト味の串鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (3人分)
鶏肉	200 g
ソーセージ	8本
豆腐	1丁
うずらの卵(水煮)	8個
海老	10個
タコ	120 g
カマンベールチーズ	100 g
じゃがいも	80 g
ブロッコリー	100 g
人参	50 g
白菜	120 g
茄子	100 g
ミニトマト	100 g
★スープ材料	
トマト缶	1缶
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	ひとかけら
コンソメ(キューブ)	2個
塩・胡椒	少々
水	400 ml

【作り方】

- 1 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
- 2 にんにくの香りがしてきたら、トマト缶と水と鶏肉を入れる。
- 3 鶏肉に火が通るまで(約10分)弱火で煮る。
- 4 コンソメ、塩・胡椒を入れ、スープの味つけをする。
- 5 材料を一口大に切る
- 6 具材の下ごしらえをする。
 - ・タコ、海老→茹でる
 - ・ブロッコリー、人参、じゃがいも、茄子→電子レンジで柔らかくなるまで温める。
- 7 鍋に具材を刺した串を入れ、一煮立ちさせれば完成。

※トマトを串の最後に刺すと煮てる間に溶けてしまうので、トマトとブロッコリー、トマトと卵で互い違いに串刺しにするのがおすすめです。

