

【献立名】

野菜たっぷりトマトチーズ鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (3人分)
白菜	300 g
キャベツ	150 g
ブロッコリー	250 g
じゃがいも	50 g
鶏もも肉	200 g
豆腐	1丁
えのき茸	150 g
エビ	80 g
ミニトマト	5個
★スープ材料	
カットトマト缶	300 g
水	500 ml
コンソメ(顆粒)	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
ピザ用チーズ	100 g

【作り方】

- 鍋の具材を切る。
 - ・白菜、キャベツ、ブロッコリー、→一口大に切る。
 - ・ミニトマト→ヘタを取る。
 - ・えのき茸→石づきの部分を切る。
 - ・じゃがいも→皮を剥き3mm幅位の輪切りに。
 - ・豆腐→一口大に切る。
- 鍋に★スープ材料、1、鶏もも肉、エビを入れる。中火にかける。蓋をして5分程煮る。
- ミニトマトとピザ用チーズを加えて再度蓋をする。食材に火が通ったら完成。

