



食べて健康プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！



「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル (献立名又は料理名)

トマト豆乳鍋

ジャンル 該当項目に○

和風 () 洋風 (○)

中華 () その他 ()

使用品目 使用した品目に○
※7品目以上使用すること

肉類	○	緑黄色野菜	○
魚介類	○	果物	
卵		海藻	
大豆・大豆製品	○	いも	○
牛乳・乳製品	○	油脂	○



材料	分量 (4人分)	★作り方
○ とり肉 ○ えび ○ 豆乳 ○ スライスチーズ ○ キャベツ ○ 玉ねぎ ○ パプリカ ○ ミニトマト ○ トマト缶 ○ じゃがいも ○ エリンギ ○ オリーブオイル ○ コーン	360g 120g 750ml 1枚 1/2 1個 1個 5個 1缶 2個 2個 1.1 - 大2 適量	① とり肉 ... 10大 キャベツ ... 大きめ 玉ねぎ ... ぐし切り パプリカ ... 細切り じゃがいも ... 細切り エリンギ ... 細切り ② 鍋にキャベツと、とり肉を入れ、火にかける。 ③ 豆乳、トマト缶を②に火が通ったら入れる。 ④ コーン、塩コショウを入れたら玉ねぎ、パプリカ、じゃがいも、エリンギを煮る。 ⑤ スライスチーズ、オリーブオイルを入れ、完成

★アピールポイント

とり肉のかわきをとり、ヘルシーにした。豆乳を入れてヘルシーにした。

パプリカなどを使い色とりどりにした。残った汁にご飯を入れてチーズをのせ、リゾット風にしてもおいしかった。

