



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)

野菜たっぷりトマトジュース de トマト豆乳鍋

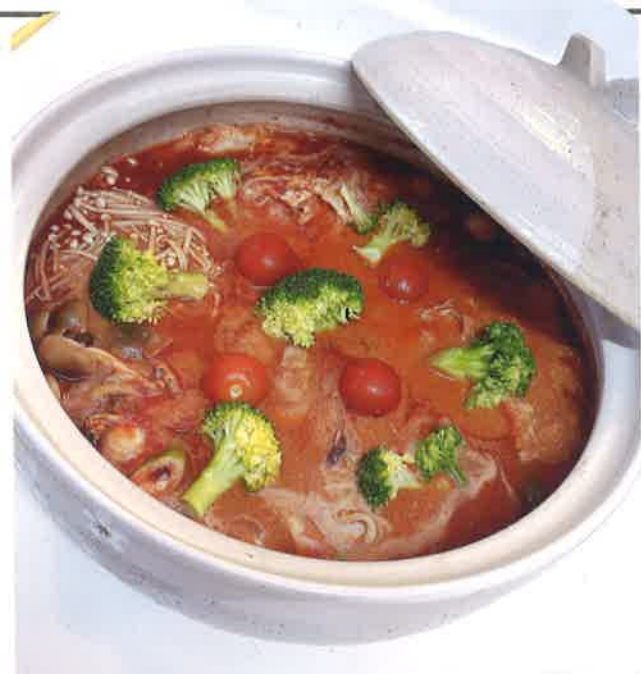
ジャンル 該当項目に○

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
トマトジュース はとさい えのぎ しめじ さつまいも たまねぎ にんじん ねぎ トマト ブロッコリー 旨調味料 みそ だし コンソメ めんつゆ さとう	1本半 (1080ml) 1/8 (400g) 1袋 (170g) 1袋 (100g) 1/4本 (50g) 1/2コ (140g) 1/4本 (30g) 1本 (50g) 4コ 1/2本 大4 113 113 大1 111 適量	① 鍋にトマトジュースと旨調味料を入れ、 みそを合せる。 ② トマトとブロッコリー以外の野菜を 例えば、いか、豚肉、ミックスビーンズ、 うずらの卵を入れ、オリーブオイル をまわしかけ煮込む。 ③ 煮込んだら、豆乳、チーズ を入れかき煮込む。 ④ さいごにトマトとブロッコリー をかきたたら完成!! ～しめ～ のりたすかにパスタを入れ 煮込む。粉チーズをふりかけ

分量
1パック (200g)
8匹
1本
1缶
1パック
200ml
たっぷり

★アピールポイント

トマトジュースや野菜をたっぷり使っているので、栄養も満点で健康にもいいです。
しめはパスタはもちろんです。リゾットやパン・グラタンにもでき、バリエーションが広がります!!

