

【献立名】

野菜たっぷりコンソメ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
豚肉	50 g
コンソメ固形キューブ	1 個
水	300m l
えのきたけ	30 g
ミニトマト	50 g
キャベツ	90 g
ブロッコリー	40 g
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 豚肉を6cm程度に切る
- 2 キャベツはざく切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る
- 3 トマトはへたをとっておく
- 4 えのきたけは石づきをとり小分けにする
- 5 鍋に水を入れ沸騰させる
- 6 沸騰したらコンソメを1個入れる
- 7 鍋に豚肉、えのきたけ、トマト、キャベツの順に入れる（中火）
- 8 3分程度煮たらブロッコリーを入れる
- 9 ふたをして5分程度煮込む（弱火）
- 10 塩、こしょうを少々入れ味をととのえる
- 11 完成

