**【料理名】**

**トマト豆乳鍋**

**テーマ：その他　　　　　　　　　　　　【作り方】**

|  |  |
| --- | --- |
| 材　　料 | 分　量 (１人分) |
| 鶏もも肉  真鱈  キャベツ  玉ねぎ  ブロッコリー  じゃがいも  しめじ  にんにく  オリーブ油  トマト水煮缶  みそ  コンソメ顆粒  水  無調整豆乳  チーズ | 50ｇ  50ｇ  100ｇ  40ｇ  30ｇ  40ｇ  20ｇ  ３ｇ  ４ｇ  100ｇ  12ｇ  1.5ｇ  250ｇ  50ｇ  15ｇ |

１　キャベツは大きめに切る。玉ねぎはくし切り、

ブロッコリーは小房に分ける。じゃがいもは皮

をむき、一口大の大きさに、しめじは石づきを

切り、小房に分ける。にんにくはみじん切りに

する。鶏もも肉、真鱈は一口大に切る。

　２　鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香り

を出す。玉ねぎ、じゃがいもを入れ軽く火を通

したら、みそを溶き入れ、無調整豆乳、チーズ

以外の材料を入れる。

３　２に火が通ったら、無調整豆乳を加え、チーズ

をまんべんなくちらし、軽く火を通す。

