**【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　 | 50ｇ50ｇ100ｇ40ｇ30ｇ40ｇ20ｇ３ｇ４ｇ100ｇ12ｇ1.5ｇ250ｇ50ｇ15ｇ |

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。

　