

【料理名】

トマト豆乳鍋

テーマ：その他

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

【作り方】

- 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。

