

【料理名】

# トマ玉鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (1人分)
鶏もも肉	80 g
いか	30 g
じゃがいも	30 g
キャベツ	90 g
玉ねぎ	50 g
エリンギ	15 g
ブロッコリー	15 g
オリーブオイル	2 g
にんにく	0.5 g
酒	1.5 g
ブラックペッパー	お好みで
粉チーズ	お好みで
たまご	1/3 個
★スープ調味料	
トマト水煮缶 (ダイス)	100 g
水	150 ml
コンソメ	4.5 g
塩	0.2 g
胡椒	少々

【作り方】

- 1 鶏肉はひと口大、いかは短冊に切る。
- 2 じゃがいもは大きめに乱切り、キャベツはざく切り、玉ねぎはクシ切り、エリンギは食べやすくスライス、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 鶏肉はオリーブオイルで炒め軽く塩をふる。
- 4 いかは酒をふってゆでる。
- 5 2の材料をそれぞれ軽くボイルする
- 6 だし汁の材料を合わせて温め、溶きたまごを流し入れる。
- 7 鍋に3、4、5、を盛合わせ、6をはって温める。
- 8 お好みに黒胡椒や粉チーズをふって食べる。

