

【献立名】

# トマトヘルシー鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (1人分)
高野豆腐	10 g
トマト	110 g
わかめ	8 g
レタス	60 g
大根	20 g
鶏肉	40 g
★オムレツ材料	
卵	50 g (1 個)
チーズ	10 g (スライスチーズ半分)
油	適量
★スープ材料	
顆粒コンソメ	7 g (小さじ2と少々)
水	350 ml
リンゴ	80 g
トマトケチャップ	18 g (大さじ1)
★シメ	
ご飯	40 g
チーズ(とろけるチーズ)	適量

【作り方】

- 1 鍋に★スープ材料を入れてベースを作る。
- 2 高野豆腐を戻す。トマトを湯剥きして角切りにする。
- 3 レタスを良く洗い、わかめは戻しておく。大根は半月切りにする。
- 4 フライパンに油をひき、チーズ入りのオムレツを作る。
- 5 鶏肉はすじや黄みがかかった皮を取り除く。
- 6 鍋に1～6を入れ、火をつけ煮込む。
- 7 シメはご飯を入れ、チーズをふりかけて煮込んで食べる。

