



# 食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!



## 「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル (献立名又は料理名)

### 野菜たっぷりトマト鍋

ジャンル 該当項目に○

和風 ( ) 洋風 (○)

中華 ( ) その他 ( )

使用品目 使用した品目に○  
※7品目以上使用すること

肉類	<input type="checkbox"/>	緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>
魚介類		果物	
卵	<input type="checkbox"/>	海藻	
大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/>	いも	<input type="checkbox"/>
牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/>	油脂	<input type="checkbox"/>



材料 分量 (2人分)

水	600 ml
みそ	小さじ4
コンソメの素	5 g
オリーブオイル	大さじ1/2
トマト缶	240 g
にんにく	少々
チーズ	55 g
卵	2 個
ヒリ肉	65 g
キャベツ	150 g
玉ねぎ	55 g
にんにく	40 g
ブロッコリー	50 g
じゃがいも	60 g

### ★作り方

- ① 玉ねぎをくし切りに、じゃがいもを1口大に、にんにくを花型に抜く。とり肉も1口大に切る。
- ② オリーブオイルとにんにくでとり肉と切った野菜をいためる。
- ③ とり肉に火が通ったら、水とコンソメの素・みそを入れる。
- ④ 2・3分たってからトマト缶を入れる。
- ⑤ スープが沸騰したらキャベツを入れ、4・5分にする。キャベツをにている間にブロッコリーをレンジで少しやわらかくするまで温める。
- ⑥ 鍋にチーズと卵を落とし、1・2分程で鍋の火をとめる。
- ⑦ 色どりにブロッコリーをのせて完成。

### ★アピールポイント

- ・コクが出るようにみそとチーズを入れた
- ・野菜をたくさん入れた

