

【献立名】

栄養たっぷりトマト味の串鍋

テーマ：洋風

| 材 料 | 分 量 (3人分) |
|------------|-----------|
| 鶏肉 | 200 g |
| ソーセージ | 8本 |
| 豆腐 | 1丁 |
| うずらの卵(水煮) | 8個 |
| 海老 | 10個 |
| タコ | 120 g |
| カマンベールチーズ | 100 g |
| じゃがいも | 80 g |
| ブロッコリー | 100 g |
| 人参 | 50 g |
| 白菜 | 120 g |
| 茄子 | 100 g |
| ミニトマト | 100 g |
| ★スープ材料 | |
| トマト缶 | 1缶 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| にんにく | ひとかけら |
| コンソメ(キューブ) | 2個 |
| 塩・胡椒 | 少々 |
| 水 | 400 ml |

【作り方】

- 1 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
- 2 にんにくの香りがしてきたら、トマト缶と水と鶏肉を入れる。
- 3 鶏肉に火が通るまで(約10分)弱火で煮る。
- 4 コンソメ、塩・胡椒を入れ、スープの味つけをする。
- 5 材料を一口大に切る
- 6 具材の下ごしらえをする。
 - ・タコ、海老→茹でる
 - ・ブロッコリー、人参、じゃがいも、茄子→電子レンジで柔らかくなるまで温める。
- 7 鍋に具材を刺した串を入れ、一煮立ちさせれば完成。

※トマトを串の最後に刺すと煮てる間に溶けてしまうので、トマトとブロッコリー、トマトと卵で互い違いに串刺しにするのがおすすめです。

