

【献立名】

ブイヤベース風トマト鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (3人分)
にんにく	10 g (2片)
人参	45 g
じゃがいも	150 g (2個)
ミニトマト	80 g (4個)
えのき茸	100 g
キャベツ	200 g
ほうれん草	10 g
アサリ	240 g
鱈	120 g (2切)
鶏肉	100 g
ウインナー	5本
豆腐	75 g
★スープ材料	
水	1ℓ
酒	50 ml
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ(キューブ)	2個
トマトピューレ	200 ml
★肉団子材料	
鶏挽肉	180 g
豆腐	75 g
卵	1個
ゴマ	少々

【作り方】

- 鍋にオリーブオイルを引いてみじん切りにしたニンニク、砂抜きしたアサリ、酒を入れて蓋をし、火にかける。
- アサリが開いたら、水、コンソメ、トマトピューレを入れる。
- ★肉団子材料の豆腐は水気を良く切り他の材料と混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- 人参は半月切り、じゃがいもは皮をむいて乱切り、キャベツは一口大に切る。
- 4、鶏肉、肉団子、ウインナーを鍋に入れ火が通ったらミニトマト、えのき茸、豆腐、ほうれん草を入れひと煮立ちしたら出来上がり。
- シメはチーズを入れてリゾットに！

