

【献立名】

イタリアン風ピリ辛トマトチーズ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
(A)	
ウインナー	50 g
えのき	30 g
しめじ	30 g
パプリカ	30 g
ブロッコリー	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	30 g
はくさい	60 g
トマト	50 g
(B)	
トマトジュース	250 g
顆粒コンソメ	適量
タバスコ	適量
スライスチーズ	1 枚
ドライバジル	少々
ニンニク	1/2
オリーブオイル	適量

【作り方】

- 1 食材をそれぞれ切る。
- 2 土鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて、香りがたつまで炒める。
- 3 Aを入れて炒める。
- 4 Bを入れて煮込む。
- 5 しっかり煮えたら火を消す。
- 6 上にスライスチーズをのせて、その上にバジルをちらす。
- 7 完成！！

