

【献立名】

トマト鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
とりひき肉	30 g
おもち	100 g
キャベツ	100 g
ねぎ	15 g
はくさい	150 g
トマト	140 g
たまねぎ	20 g
にんじん	20 g
カレー粉	6 g
パセリ	一つまみ
固形ブイヨン	1つ
水	100 g
トマトジュース	200 g

【作り方】

- 1 水 100 g、トマトジュース 200 g を鍋に入れ、固形ブイヨンを入れ火にかける。
- 2 トマトを湯むきしてくし形切りにする。
- 3 ねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎを一口大に切る。
- 4 とりひき肉にカレー粉 2 g 入れ、混ぜて一口大にする。
- 5 鍋にカレー粉 4 g、2、3、4 を入れ煮込む。
- 6 食べる直前に鍋にもちを入れ、軽く火にかけて完成！！

栄養価（1人分）

野菜の量 445 g

