

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★トマト鍋★



缶詰のトマトを使ってもおいしくできますよ。
トマトとチーズの組み合わせは絶妙に美味です。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈5人分〉
水		60 g	300 g
ブイヨン		0.8 g	1 個
つくね		20 g	100 g
玉ねぎ	くし切り	20 g	100 g
にんじん	いちよう	10 g	50 g
じゃがいも	角切り	25 g	125 g
しめじ		10 g	50 g
キャベツ	2cm	25 g	125 g
トマト	角切り	30 g	150 g
塩		0.3 g	1.5 g
こしょう		0.02 g	少々
淡口しょうゆ		1.5 g	6 g
とろけるチーズ		3 g	15 g

～作り方～

- ① 分量の水を鍋に入れ火にかける。
- ② 火の通りにくい具材から順に入れて煮る。
- ③ ブイヨン、調味料で味をつける。
- ④ キャベツ、トマトを入れる。
- ⑤ 最後にチーズを加えて仕上げる。