

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	電子レンジで簡単！トマト鍋
-------	---------------

区分	ワンプレート
調理時間（分）	20分
季節	冬



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	585	2.3	345

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
ウインナーソーセージ	4本
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/2株
しめじ	1パック
にんにく (すりおろし)	1/2かけ
コンソメスープの素 (顆粒)	小さじ2
酒 (水でも可)	50ml
カゴメトマトジュース食塩無添加	300ml
水	100ml
オリーブ油	大さじ1/2
ピザ用チーズ	お好みで
黒こしょう	お好みで
ご飯	軽く2杯分

作り方	1	ウインナーソーセージは食べやすい大きさに切る。
	2	キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
	3	耐熱ボウルにウインナーソーセージ、野菜を入れ、コンソメスープの素、酒、トマトジュース食塩無添加、水、オリーブ油を加える。
	4	ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。(600W7分)
	5	一度かき混ぜ、再度ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。(600W6分) お好みでチーズ、黒こしょうをトッピングする。鍋を食べた後は、♫にご飯を加えてリゾットに。

* 電子レンジから取り出す際は大変熱くなっていますので、やけどにご注意ください。

メニューのポイント	レンジで出来るトマト鍋です。
-----------	----------------