

一日に必要な野菜350g使用！ ナポリたんぽ鍋



めざせ健康寿命日本一！

材料

3～4人分

カゴメ甘熟トマト鍋スープ—— 1袋
きりたんぽ—————4本
プロセスチーズ—————適量
鶏もも肉————— 1枚
カゴメラウンドレッド(トマト)—— 1個

ごぼう————— 1本
長ねぎ————— 2本
まいたけ————— 2パック
せり————— 1束

作り方

- ①きりたんぽは3等分にする。
チーズはきりたんぽの長さに合わせて切り、きりたんぽの中に詰める。
鶏もも肉はひと口大に、長ねぎは斜め切り、まいたけは食べやすい大きさに、
せりは3～4cm幅に切り、トマトはヘタを取り、おしりに十字の切り込みを入れておく。
- ②「甘熟トマト鍋」を鍋に入れ沸騰させる。
- ③鶏もも肉から鍋に入れ、きりたんぽ、ごぼう、長ねぎ、まいたけも順に入れていく。
- ④材料に火が通ったらトマトとせりを入れ、しんなりしたら出来上がり



野菜相当量
1人あたり

390g分