



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 15

第2次 とよあけ健康21計画

## 豆乳トマト鍋

野菜1人  
255g

### ★材料(1人分)★

◎	・トマト	80g(1個)
	・じゃがいも	70g
	・なす	60g
	・冷凍うどん	1/2玉
	・鶏肉	40g
	・しめじ	40g
	・とろけるチーズ	10g
	・水菜	5g
	・水	50cc
	・めんつゆ	50cc
	・豆乳	150cc
	・生クリーム	50cc
	・あらびきこしょう	少々
	・卵黄	1つ



### ★作り方★

- ① トマトはへたを取り、8等分に切れ目を入れる。
- ② じゃがいもは3等分し、下茹でするとよい。
- ③ なすは3等分し、素揚げするとよい。
- ④ 1人用鍋に水とめんつゆを入れて火にかけて、鶏肉・しめじを入れしんなりさせる。その後、◎の材料を入れ全体に火を通す。
- ⑤ 豆乳・生クリームを鍋に入れグツグツしてきたら、トマトの切れ目に卵黄をのせる。
- ⑥ とろけるチーズ、水菜、あらびきこしょうをふりかけ完成。

【②市内飲食店部門 考案:精進料理 手打ちそば 瀧本店】