

料理名		野菜たっぷりトマト煮込み	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○三浦キャベツ	1/4個	① オリーブオイルで細かく(角切り)切った野菜・肉を炒める。 (トマト以外) ② 生の角切りトマト・トマト缶を入れて、なべひたひたになるくらいで煮込む。もち麦も加える。(水を入れてもOK) ③ コンソメ・ブイヨン・塩・こしょう・ケチャップで味を整えてやわらかくなるまで煮込む。 ④ パセリをちらして完成。 もち麦の代わりにかわいいパスタを入れてもおいしいです。	
○小田原産たまねぎ	1個		
○三浦津久井在来大豆	1カップくらい		
○トマト	生1個 缶詰1缶		
○にんじん	1/2本		
○なす	1本		
○ほうれん草	1/4束		
○ブロッコリー	1/4個		
ひき肉 (牛・豚あいびき)	100gくらい		
パセリ	少量		
じゃがいも	1個		
もち麦	30gくらい		
コンソメ	好みで		
ブイヨン	〃		
塩・こしょう	〃		
ケチャップ ・カレー粉	〃		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー353kcal たんぱく質23.2g)