



**トマトde健康
オムライス部門**

**トマトde健康
レシピコンテスト**

表彰式

**親子deトマト
給食部門**



12月10日のトマトメニュー トマトおでん



材料 4人分

鶏もも肉.....50g
にんじん.....40g
大根.....140g
トマト缶(ダイス).....100g
はんぺん(ボール).....60g
うずら卵.....12個
生揚げ.....60g
里芋.....60g
さやいんげん.....20g
昆布(乾).....4g

A { 濃口しょうゆ.....大さじ1強
みりん.....小さじ1
酒.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1
だし汁.....160cc

作り方

- ① 鶏肉、生揚げ、里芋は一口大に切る。にんじん、大根はいちょう切り、さやいんげんは1.5cmの長さに切る。昆布は1cm角に切る。
- ② はんぺんと生揚げは油抜きをする。昆布は戻しておく。うずら卵はゆでて殻をむく。だし汁をとる。
- ③ だし汁に鶏肉をほぐしながら入れ、火が通ったら大根、にんじん、里芋を入れて煮る。
- ④ Aとトマトを入れ、昆布、生揚げ、はんぺん、うずら卵、さやいんげんを加えて煮て、味を整える。

トマトのうま味は
おでんと
相性抜群ですよ！

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからご覧いただけます。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)