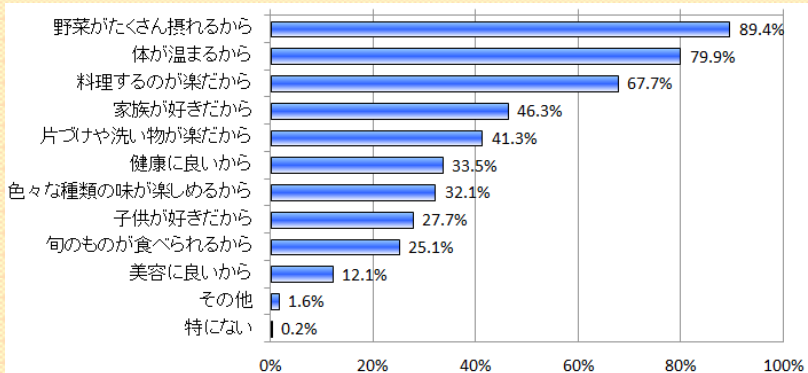


子どもが喜ぶ鍋No.1 ☆ トマト鍋

調査によると、この冬、「子どもに食べさせたい鍋」では、「トマト鍋」が1番人気でした。「洋風の味わい」や「デコ鍋で可愛くできる」ことが、人気のひみつようです。ぜひ、この冬、トマト鍋で、温まりましよう!!

出典：ネオマーケティング調べ (N=1600/MA)

① 自宅で鍋を食べる理由



② デコ鍋で盛り上がろう!

盛り付けを一工夫したデコ鍋なら家族みんなの食卓は大盛り上がり! 野菜もたっぷりおいしく食べられます! 花形の野菜を飾ったり、動物やキャラクターを作って盛り付けたり、みんながあっと驚く鍋を作ってみませんか?



かわいい〜!



ハートの愛菜トマト鍋

- ① トマトはヘタをV時に切り落とし半分に切る。
- ② ジャがいも、にんじんは5mm~1cm厚さに切り、ハート形に型抜きする。
- ③ ウインナーは斜め半分に切り、切り口を合わせ、短く折ったパスタで止めてハート形にする。
- ④ ハート型に型抜きしたスライスチーズをトマトの切り口にのせる。



ご自宅で鍋をする理由として「野菜がたくさん摂れる」、「体が温まる」の2項目が上位となりました。

鍋は健康的なイメージが強いようです。次いで「料理するのが楽」。主婦にとっても鍋は強い味方です☆ 子供にも、主婦にも嬉しい「トマト鍋」。ぜひ、お試しください!

1/8 (木) のトマトメニュー「トマトのポトフ」

【材料】4人分

トマト缶(ダイス) … 60g ウインナー(5mmカット) … 60g にんじん … 40g
 玉ねぎ … 80g ジャがいも … 80g 大根 … 60g かぶ … 40g ブロッコリー … 40g
 セロリー … 12g コーン缶 … 20g 油 … 小さじ1 トマトケチャップ … 小さじ1
 洋風だしの素 … 3g 薄口醤油 … 小さじ1 塩・こしょう … 少々
 ローリエ … 1枚 白ワイン … 小さじ1 水 … 300cc

【作り方】

1. にんじん・ジャがいも・かぶは、さいの目切りにする。たまねぎは、くし形に切る。大根は、厚めのいちよう切り、ブロッコリーは小房に、セロリーは1cm幅に切る。
2. 鍋に油を熱し、にんじん、玉ねぎ、ウインナー、大根、セロリーを炒める。塩とこしょうを入れさらに炒める。
3. 水とローリエを入れ、ジャがいもとコーンを加え、アクとりをしながら煮る。
4. トマト缶、ケチャップ、洋風だしの素、薄口しょうゆ、白ワインを入れて煮込み、塩こしょうで味を整える。煮詰まるようであればお湯を加える。
5. 最後に、かぶとブロッコリーを入れ軽く煮て仕上げる。

冬野菜がたっぷりとれる トマトのポトフです!