



じゃがいもの重ね煮

<材料（1人分）>

じゃがいも…… 50g
 玉ねぎ…… 10g
 トマト…… 15g
 パセリ…… 少々
 A { 水…… 50ml
 顆粒コンソメ…… ひとつまみ
 スライスチーズ… 10g

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、4mm厚さの輪切りにする。
- ② 玉ねぎは、薄切りにする。
- ③ トマトは皮を湯むきし、種を取って輪切りにする。
- ④ パセリは、刻んでおく。
- ⑤ 鍋に①、②、③を重ねて入れ、Aを加えて紙蓋をし、火にかける。煮立ったら弱火にし、10分ほど煮る。
- ⑥ 火を止めてからスライスチーズをのせ、④を散らす。

たっぷりの白菜とベーコンを加えたり、ハンバーグを入れて煮込み料理にもできます。ミルク味にしてもおいしいですよ。



具だくさんトマトスープ

<材料（1人分）>

じゃがいも…… 30g
 キャベツ…… 25g
 玉ねぎ…… 10g
 にんじん…… 5g
 しめじ…… 15g
 鶏もも肉…… 10g
 油…… 適量
 A { トマトジュース(無塩) …… 80ml
 水…… 70ml
 固形コンソメ…… 1/3個
 塩…… 適宜

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、1cmの角切りにし、水にさらす。キャベツ、玉ねぎは1cm角に切り、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分け半分に切る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を入れて炒める。色が変わったら①を加え、さらに炒める。
- ④ ③にAを加えて、弱火で煮込む。
- ⑤ 塩で味をととのえる。

トマトのうま味で野菜がおいしく食べられます。苦手な野菜を入れたり、牛乳やカレー粉を加えたり、鶏肉を豚肉に代えたり…いろいろなアレンジができますよ。

