

トマト鍋

リコピンたっぷりトマト鍋。
メは、パスタやリゾットで
お腹いっぱい。大満足！



材料 (4人分)

■具材

A	エビ	8尾
	はまぐり	8個
	ミニトマト	8個
	パプリカ	2個
	玉ねぎ	1個
	なす	2個
	水菜	適宜

■スープ

B	水	800ml
	トマト水産缶(カットタイプ)	1缶
	ブイヨン	2個
C	砂糖	小さじ1/2
	塩	適量
	こしょう	少々

■その他

おろしにんにく	適量
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. 具材をお好みの大きさに切っておく。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出てきたら A を炒める。
3. 2. に B を入れて煮立たせてアクを取り、C を入れ蓋をして煮込む。
4. 野菜がやわらかくなったら、お好みで水菜を入れて召し上がれ。

