

～頑張れ東北～ トマトおでん鍋

材料 3～4人分

カゴメ『イタリアントマト鍋』(400g) —1袋
 うずらの卵—————6～8個
 カゴメこくみトマトキッズチェリー——6～8個
 玉ねぎ—————1個
 白滝—————4個
 練り物—————適量
 (さつま揚げ、ちくわ、はんぺん等・・・)
 溶けるチーズ—————お好みで

(その他お好みの具材で)



作り方

- ①練り物は食べやすい大きさに切る。たまねぎはくし切り、ミニトマトはヘタを取る。
- ②鍋に「イタリアントマト鍋」と水400mlを入れ沸騰させる。ミニトマト以外の具を入れ、しばらく煮て味をしみこませ、最後にミニトマトを入れ煮込んだら出来上がり。

ポイント

- * 具材は普段のおでん種をお使い下さい。
- * 今回の練り製品は復興応援として地元水産加工企業(陸前屋様・ヤマトモ様、高浜様)おでんの具を使用しております。



調理時間

約20分

エネルギー

191kcal

塩分

3.0g