

トマト鍋



▼材料（2人分）

- 海老 …4尾
- 白身魚のつみれ …4個
- 蓮根 …100g
- サニーレタス …1/2株
- 木綿豆腐 …1/2丁
- にんにく …1片
- A：
 - ・カットトマト缶 …150g
 - ・コンソメスープ …4カップ
 - ・塩、こしょう …各適量
- オリーブ油 …

▼作り方

- ① 土鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りのにんにくを香り良く炒める。
- ② 蓮根を5mm厚さの輪切りにしたものを加えて炒め、Aを加える。
- ③ 蓋をして沸騰したら、一口大に切った木綿豆腐、海老、白身魚のつみれと大きめにちぎったサニーレタスを加える。