



栄養通信



冬場に起きる食中毒で恐ろしいのが「ノロウイルス」です。非常に感染力が高いため、手洗い、うがいを習慣づけ、十分に注意しましょう！体力をつけるために、バランス良い食事でも大事です。

～健康的な昔ながらの日本の食事「一汁三菜」を心がけてみましょう～

「一汁三菜」とは、ご飯+汁物+おかず 3品（副菜 2、主菜 1）の献立のこと

でも、バランスの良い食事の支度なんて面倒～～～という方も多いですよね（-_-）

そんな時にお勧めなのが、栄養満点の鍋料理！冷蔵庫の余りもので OK です。

そこで今回は「簡単トマト一人鍋」レシピをご紹介します。

100円ショップで購入できる土鍋があると便利です。

簡単トマト鍋（1人前）

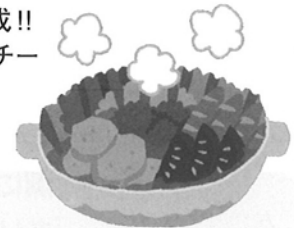
【材 料】

トマト缶 …………… 1缶	キャベツ …………… 1～2枚
オリーブオイル …… 大さじ 1～2	にんじん …………… 1 / 4本
コンソメ …………… 小さじ 1	たまねぎ …………… 1 / 2個
にんにく（チューブ） …… 1～2cm	ブロッコリー …… 2～3房
水 …………… 100c	ご飯 …………… 軽く一杯
ウインナー（ベーコン、鶏肉等でも）… 2本	溶けるチーズ …… 適量

野菜は
何でも OK!
冷凍やカット
野菜なら、
より手軽です

（作り方）

- ①野菜とウインナーは、食べやすい大きさに切る
 - ②土鍋を火にかけ、オリーブオイル、にんにくを加え、①を炒める
 - ③トマト缶、コンソメ、水を加え中火～弱火で煮込む。トマト鍋の完成!!
 - ④中身を食べきったら、メはご飯を加え、溶けるチーズ（スライス、粉チーズでも良い）を乗せ、チーズが溶けたら「リゾット」の完成！
- ※トマト缶+めんつゆ+にんにく の味付けでも美味しい！



～一人鍋ヒント～

- 鶏がらスープ+餃子+レタス+水菜
 - 鶏がらスープ+豚肉+キムチ+ごま油+酒+味噌+野菜
- ごま油で豚肉を炒め、キムチを汁ごと入れ、お好みの野菜を加え味付けする

いろいろ工夫してみると、楽しく簡単なメニューの発想ができますよ♪