

あごちくわととうふちくわの トマト鍋

材料 3～4人分

カゴメ海鮮トマト鍋-----	1袋
水-----	300～400ml
白身魚-----	4切れ
とうふちくわ-----	1本
あごちくわ-----	1本
鳥取県産白ねぎ-----	1本
大山ブロッコリー-----	1株
白菜-----	1/8株
鳥取県産しいたけ-----	2～3枚
エリンギ-----	1P
人参（飾り用）-----	1/2本

作り方

野菜、とうふちくわ、あごちくわ、白身魚は食べやすい大きさに切っておく。
鍋に海鮮トマト鍋、水を入れ沸騰させ、材料を入れて煮込む。

ポイント



調理時間
約20分