

ちよい足し食材

チカラ

トマトの力



抗酸化作用が高いといわれるリコピンは、加熱することにより吸収率が2~3倍になるといわれています。野菜が少ないおでんに入れるのがおすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



まるごとトマトおでん

調理時間  
30分

1人分  
295kcal

# まるごとトマトおでん

調理時間

30分

1人分

295kcal

## 【材料/4人前】

トマト	2個
水菜	2株
大根	1/3本
ロールキャベツ	4個
ゆで卵	4個
ちくわ	2本
さつま揚げ	4枚
結びしらたき	8個
ミツカンプロが使う味白だし	大さじ6
水	5カップ

<お好みで>

練りがらし……………適宜

## 【作り方】

- ① トマトは湯むきする。大根は2～3cm厚さの輪切りにして下ゆでする。ちくわは斜め半分に切る。さつま揚げは油抜きをする。卵はゆで卵にして殻をむく。
- ② 鍋に「ミツカンプロが使う味白だし」と水、具材を加えて火にかけ、沸騰したら弱火で30～40分ほど加熱する。
- ③ 5cm長さに切った水菜を加えてサッと煮る。お好みで練りがらしを添えていただく。

オススメ

中華麺