

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

チキンと野菜の 具たくさんトマトスープ

調理時間

20分

1人分

175kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



にんじん

+

使ったのはコレ!



カゴメ
基本のトマトソース295g

チキンと野菜の具たくさんトマトスープ

材料/4人分

鶏むね肉……………200g
塩……………少々
こしょう……………少々
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
キャベツ……………2枚
ブロッコリー……………1株
カゴメ 基本のトマトソース295g…
……………1缶
コンソメスープの素(固形)……1個
水……………3カップ
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。玉ねぎ、にんじん、キャベツは1cm角に切る。ブロッコリーは小さめの小房に分けておく。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツの順に炒める。
- ③「カゴメ 基本のトマトソース」、水、コンソメスープの素を加え蓋をし、弱火で10分程煮込む。ブロッコリーを加えてさらに3分程煮込み、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。