

ROSEN'S RECIPE

ローゼンおすすめメニュー

チキンと野菜の 具だ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

チキンと野菜の具だ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。