栄養学科の学生が
考えました‼



使うのは
スキレット（フライパン）
包丁
まな板　　だけ‼

所要時間
15
MIN

# とまと

# 【春野菜のトマトアヒージョ】



## 【分量：２人分】

| | |
|---|---|
| トマトホール缶……120g | にんにく（おろしでも可）……6g |
| 鶏もも肉……60g | 輪切り唐辛子……10g |
| キャベツ……40g | オリーブオイル……40g |
| アスパラガス……20g | 塩……0.8g |
| ブロッコリー……70g | こしょう……0.4g |

## 【作り方】

1. 鶏肉と野菜は一口大に切っておく。ブロッコリーとアスパラガスは塩を加えたお湯で、硬めにゆでておく。
2. スキレット（フライパン）にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めて香りを出す。香りが立ったら輪切り唐辛子と鶏もも肉を加え、表面が白くなるまで炒める。
3. ブロッコリー、アスパラガス、キャベツ、トマトホール缶を加え、焦げないように混ぜながら5分煮込む。
4. 塩、こしょうで味を調えて完成。