トマト味噌汁



📝 *レシピ名の由来は？*
そのものズバリ

♻️ *エコポイントについて教えて！*
ご飯　パン　どちらにも合う！
冷蔵庫にある野菜　なんでもオッケー👌
庭の大葉がいい味出してる!!

冷蔵庫食材活用

材　料(4人分)

鶏もも	1/2枚	大葉	15～20枚位
トマト	3個	にんにく	2片
なす	2本	オリーブオイル	大さじ2
ズッキーニ	小1本	出汁(水だし昆布水)	800cc
かぼちゃ	1/8個	味噌	60g
しめじ	1/2パック		

トマト味噌汁



作り方

(1)鍋に、薄切りにしたニンニクとオリーブオイルを入れ、香りを出す
(2)ひと口大に切った鶏肉を入れ、色が変わるまで炒める
(3)ひと口大に切ったトマトと大葉以外の野菜を入れて炒め、全体に油が回ったら出汁を入れる
(4)かぼちゃなどに火が通ったら、ひと口大に切ったトマトを入れ、少し煮たら味噌を溶き入れる
(5)最後にちぎった大葉をばさっと入れて器に盛り付ける