

お店では買えない
特別なカゴメです。
健康直送便



魚介と野菜の洋風雑煮



調理時間 : 約25分

エネルギー (1人分) : 349kcal

材料 : (2人分)

カゴメ「毎日飲む野菜」(160g) …2缶
ごはん…150g (さっと洗う)
シーフードミックス…150g
じゃがいも…1個 (4つ割り)
にんじん…1/2本 (4つ割り)
キャベツ…1/8個 (ざく切り)
にんにく…1かけ (つぶす)
オリーブ油…大さじ1/2
水…1カップ
コンソメ…小さじ1
塩・粗びきこしょう…少々

作り方 :

1. 鍋に、にんにくとオリーブ油を入れて熱し、香りが立ってきたら、じゃがいも、にんじん、キャベツを加えて炒める。
2. 油が回ったら、「毎日飲む野菜」、水、コンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. シーフードミックス、ごはんを入れて汁気が少なくなるまで煮て、塩で味を調え、粗びきこしょうを振る。

メモ



このレシピは「毎日飲む野菜」を使っています。
カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます。

 **0120-719-899**

(承り時間 : 毎日9:00~21:00)
(12/30~1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。)

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.