



トマタリアン

マジ食べたい!!部門

ネーミング部門
奨励賞

材料（1人分）

トマト	1個
ブロッコリー	2個
とうもろこし	1/3個
タマネギ	1/2個
ジャガイモ	1/2個
人参	1/3個
チーズ	1枚
シチューのルー	1/12箱
水	適量

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 120 分）

- ① ブロッコリー、とうもろこしをゆでて切りジャガイモ、人参、玉ねぎを1口サイズに切る
- ② 水を湧かし沸騰したらジャガイモ、人参、玉ねぎを入れて、柔らかくなったらシチューのルーを入れ、最後にブロッコリーととうもろこしを入れる
- ③ トマトを洗い、上のふたになる部分を切り、中にシチューを入れチーズを乗せ、オーブントースターで5分焼いたらできあがり

お料理 PR、工夫した点

野菜嫌いな子どもでも食べられるように、とうもろこしを入れ甘く仕上げました。

食べてもらった家族、友だちの感想

甘くて美味しかったです。