

【料理名】

根菜ゴロゴロ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量 (1人分)
大根	60 g
大根の葉	30 g
人参	60 g
ごぼう	45 g
レンコン	45 g
生姜	20 g
鶏もも肉	60 g
水	250 ml
だしの素	1 g
醤油	9 g
みりん	9 g
塩	0.3 g

【作り方】

- 1 大根・人参は厚めのいちょう切りにし、ごぼうは乱切り、レンコンは輪切り、生姜はスライス、大根の葉・鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 下線を引いた材料を混ぜ鍋に入れ、1で切った材料を加え加熱する。



栄養価 (1人分)

熱量 262kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.8 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.1 g 野菜の量 260 g

