



食べて健康プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!



「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル (献立名又は料理名)

具だくさんトマト鍋

ジャンル 該当項目に○

和風 () 洋風 (○)

中華 () その他 ()

使用品目 使用した品目に○
※7品目以上使用すること



肉類	<input type="checkbox"/>	緑黄色野菜	<input type="checkbox"/>
魚介類	<input type="checkbox"/>	果物	<input type="checkbox"/>
卵	<input type="checkbox"/>	海藻	<input type="checkbox"/>
大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/>	いも	<input type="checkbox"/>
牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/>	油脂	<input type="checkbox"/>

材料 分量 (4人分)

★作り方

トマトジュース	500cc
水	400cc
かつおだし ☆	大さじ2杯
しょうゆ	大さじ3杯
白菜	1/4株
大根	200g
人参	200g
じゃがいも	3個
えのき	200g
豆苗	1袋
ごぼう	20g
火麩とうふ	1丁
えび	6尾
とりむね肉	250g
卵	2個

- ① 大根と人参以外の野菜をちょうどいい大きさに切る。
- ② 卵を固ゆでにし、半分に切る。
- ③ じゃがいもを入れて、串が通るまで煮る。
- ④ 別のなべで、ピーラーで薄くスライスした大根と人参を火が通るまでゆでる。
- ⑤ 火が通ったらザルにあけ、花のようにくるくる巻いておく。
- ⑥ ③のじゃがいもが煮えたら、そこに野菜と卵、巻いておいた大根と人参を入れて煮こむ。
- ⑦ 具材に火が通ったら完成。

肉だんごの作り方
 とりむね肉 250g ①材料を全部入れてこねる。
 しょうが油 大さじ2杯 ②おきな大きさに丸めてなべの中に入れておく。
 しお 少々
 卵 1個

★アピールポイント

大根と人参を紅白の花のようにした。

