

【献立名】

冬のあったか健康鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (1人分)
白菜	150 g
にら	25 g
人参	50 g
ねぎ	50 g
鱈	40 g
うずらの卵(水煮)	15 g
焼き豆腐	80 g
玉こんにゃく	50 g
鶏挽肉	60 g
ねぎ	10 g
えのき茸	40 g
★スープ調味料	
水	325 ml
削りかつお	10 g
塩・胡椒	0.5 g
ごま油	1 g
醤油	12 g
みりん	12 g

【作り方】

- 鍋に水を入れ沸騰させる。削りかつおを入れて30秒ほど中火で加熱し、火を止めて濾す。
- 1に醤油、みりんを加える。
- 鍋の具材を切る。
 - ・白菜、にら→5cm幅に切る。
 - ・ねぎ→ななめ切り。
 - ・人参→1cm幅の輪切り。
 - ・豆腐→3cmの角切りに。
 - ・えのき茸→石づきをを取り食べやすい大きさに切る。
- 1に2と玉こんにゃく、うずらの卵を入れ、火にかける。
- ねぎ(10g)をみじん切りにし、鶏挽肉、塩・胡椒と混ぜ肉団子を作る
- 鍋が沸騰してきたら、鱈と肉団子を入れ煮込む。
- 最後にごま油を入れて火を止める。

