



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)

冬をたくさん!! 鶏つくねゆず鍋

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		果物	<input type="checkbox"/>
卵		海藻	<input type="checkbox"/>
大豆・大豆製品	<input type="checkbox"/>	いも	
牛乳・乳製品	<input type="checkbox"/>	油脂	<input type="checkbox"/>



材料 分量 (2人分)

★作り方

鶏つくね~	
鶏むね肉	150g
ゆず (おろす)	20g
根野姜 (おろす)	10g
しょうが (おろす)	10g
ヨーグルト (無糖)	50g
食塩	2g
片栗粉	15g
油	10g
~その他具材~	30g
春菊 (おろす)	30g
ニラ (おろす)	30g
根深ネギ (おろす)	30g
人参 (輪切り)	
いたけ (おろす)	40g
絹豆腐 (10サイズ)	100g
めずく	20g
~スープ~	520g
かつお、昆布だし	
ゆず (おろす)	85g
大根 (おろす)	100g

- ① 土鍋に水と昆布を入れ、昆布だしを作る。昆布だしが沸いたら、昆布をとり、かつお節を入れて、かつお・昆布だしを作る。
- ② 鶏むね肉に①の材料を加え、よく混ぜて和える。
- ③ 肉だんごを作り、フライパンに油をひいて、軽く肉団子に火を通す。
- ④ 野菜もそれぞれ刻む。
- ⑤ スープに使うゆず、大根をおろしかきねておろし、スープに加える。
- ⑥ 野菜と肉団子を土鍋に入れ、煮詰める。
- ⑦ 最後に飾りのゆずを添えて完成。

★アピールポイント

- ・塩分が 3g以下 である。
- ・鶏つくねにもゆずを入れ、ごはりとしたお味付けにした。
- ・大根でみぞれ鍋風にした。

