



# 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）

体に優しいタジン鍋（エビ豆乳ソース）（オリーブオイル（ゆず・こしょう・にんにく）

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		緑黄色野菜	○
魚介類	○	果物	○
卵		海藻	
大豆・大豆製品	○	いも	○
牛乳・乳製品	○	油脂	○



材料 分量（2人分）

★作り方

(蒸し野菜)	
じゃがいも	150g
にんじん	80g
さつまいも	120g
ブロッコリー	100g
かぼちゃ	90g
(ソース)①	
むきえび	70g
豆乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
(ソース)②	
オリーブオイル	50ml
ゆずこしょう	2g
にんにく	2g

①蒸し野菜の材料を一口大に切りタジン鍋に並べる。  
※かぼちゃは1cmくらいのスライスに切る

②タジン鍋にて無水蒸しを行う。弱火にて20分

◆ソースの作り方

○エビ豆乳ソースの作り方  
冷凍むきえびを解凍しみじん切にする。  
ジューサーへむきえびと豆乳200mlを入れ30秒混ぜる。  
ジューサーした中身を小鍋に移し弱火に1分間かけ、火を止め裏ごしをする。器に移して塩・コショウを入れ出来上がり

○オリーブオイルソース（ゆずコショウ・にんにく入り）  
オリーブオイルを50mlボールに入れ、チューブのゆずコショウにんにくを入れ良く混ぜる。  
器に移して出来上がり

●蒸し上がった野菜をお好みのソースに浸けて食べる

★アピールポイント

蒸野菜とさっぱり豆乳えびソースでちょっとリッチに。  
オリーブオイルソースは、動脈硬化、高血圧、心疾患の予防改善になります。

