



# 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)

### 和風鍋

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



材料      分量 (4人分)

★作り方

① だし	水 かつおぶし 昆布 しょうゆ	1.5L 4パック 1枚 大さじ3
②	白菜 えんぴつ えのま 大根 春菊 ちくわ はんぺん 豆腐	1/4個 100g 100g 1/4個 150g 5個 1枚 1パック
③	とりひき肉 しょうが 卵 かたくり粉 塩、こしょう にんじん ねぎ	300g 1かけ 1個 大さじ3 少々 1/2本 1/2本
④	油あげ 卵	4枚 4個

- ① 材料を切る
- ② ①でだしを取る      ④<sup>2</sup>油あげを切り  
卵を入れて  
上をようじで止める
- ③ ②の材料を切る
- ④ ③で肉だんごを作る  
[にんじん、  
にらのみじん切り]
- ⑤ だしをにて材料Bを入れる  
④<sup>2</sup>を入れる  
最後に肉だんごの具をスプーンで  
丸く整え鍋に入れている
- ⑥ できあがり

★アピールポイント

にんじんを花の形にした。残りのにんじんを肉団子にみじん切りに入れて入れた。

