



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)

心と身体に寄り添います😊 ほろろポカポカ洋風鍋

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	○	いも	○
牛乳・乳製品	○	油脂	○

材料 分量 (2人分)

★作り方

鶏もも肉	300g
じゃがいも	240g
キャベツ	250g
ブロッコリー	190g
にんにく(ニンニク)	10g
オリーブ油	36g
カットトマト(缶詰)	400g
豆乳	600g
モッツァレラチーズ 全(ピザ用)	80g
団形コンニャク	18g
鶏卵	60g

- ① キャベツはざく切り、ブロッコリーは一口大に切る。じゃがいもは半分(縦)に切り、5~6等分に切る。
- ② じゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジで3分40秒程温める(500W) その間に、ニンニクをみじん切りにし、鶏もも肉を一口大に切り、塩、胡椒を振っておく。(分量外)
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、香りが出るまで火がめる。そこに鶏もも肉を加え、表面がきつね色になるまで火を通していく。
- ④ 鍋にトマト缶と豆乳、コンニャク、じゃがいも、鶏肉を入れ蓋をし、中火で煮込む。
- ⑤ ブロッコリーを入れ、ピザ用チーズを散らし、蓋をきる。(2分程) その間に鍋に水を入れ沸騰させた所に、酢(分量外)を加え、菜箸でかき混ぜ、そこに卵を入れる。(ホーロー鍋)
- ⑥ 卵がしっかり卵白でコーティングされた状態になったら、水を加え、鍋を加える。

★アピールポイント

野菜はもちろんだんぱく質もたくさん摂取できるレシピになっています。おおいに若年フレイル予防ができるのではないかと思います😊

