



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)

つく炊き

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

材料	分量 (3人分)	★作り方
----	----------	------

白菜	1/4玉
ねぎ	1本
白滝	1袋
エノキ	1袋
とり肉	200g
火焼豆腐	1丁
ホウレン草	3房
つみれ	6個
わかめ	10g
里芋	10個
ごま油	小さじ11cc
かに	足5本
ぽんず	適量

- ① 野菜を食や、おろし大きさに切る。
なべに水を入れ、火にかけにた、た。野菜を入れる。半分くらゐ火が通、た。芋や、エノキ、白滝を入れてまたにこむ。
- ② 火が全体に通、てきたら、とり肉 と入れてにた、た。あくをすく、てわかめ、つみれ、火焼豆腐、かに足を入れてまたにこみます。
- ③ にた、た。ぽんずを入れ、ごま油を少く入れたら、完成です。

★アピールポイント

とり肉 のかわりに、豚バラを入れてもおいしくいただけます。

