



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)

自家製みそ鍋

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	<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 (5人分)
----	----------

★作り方

肉だんご	約300g
白菜	約1200g
ネギ	約120g
ほうれん草	約50g
しいたけ	約72g
ぶなしめじ	約200g
とうふ	約400g
たら	約560g
じゃがいも	約550g
にんにく	約60g
卵	約100g
のり	約4g
水	約1500ml
おでんの素	約20g
自家製みそ	約10g

- ① じゃがいもを湯串が入るくらいに茹でる。(皮をむき四等分する)
 - ② 具材を鍋に並べる。(具材は大きめに切るとよい。)
 - ③ おでんの素とみそを入れる。
 - ④ 白菜がしんなりするまで煮こむ。
- ☆ご飯を入れてぞうすいにする。

★アピールポイント

自家製みそを使いましたが市販のみそでも作れます。最後にはぞうすいにする
とおいしいです。

