

【料理名】

体ポカポカ！具材たっぷり健康鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (7人分)
えのき	350 g
人参	2本 (400 g)
鶏もも肉	500 g
油	適量
卵	4個
生姜	1片
チーズ(とろける)	200 g
ねぎ	1本 (100 g)
コンソメ(キューブ)	キューブ3個
じゃがいも	3個
豆腐	1丁
塩	大さじ1
こしょう	少々
水	1ℓ

【作り方】

- 1 鶏もも肉を一口大に切って塩・こしょうを少々振る。
- 2 人参・じゃがいもを1cm角、ねぎを2cm幅に切り、生姜をあらかじめすっておく。
- 3 鍋に油を熱し、切った肉の皮を下にして焼く。
- 4 ねぎ以外の野菜を炒める
- 5 水を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 6 ある程度煮たら、えのき、ねぎ、豆腐を入れたら、コンソメのキューブを入れる。その後に卵を落とす。
- 7 最後に食べる5～10分前ぐらいにチーズをかけて加熱すれば完成。

