

【献立名】

## 水炊き

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (4人分)
白菜	400 g
ねぎ	300 g
豆腐	200 g
もやし	200 g
鶏肉	600 g
大根	400 g
豆苗	400 g
ポン酢	適量
大根おろし	適量

### 【作り方】

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る
- 2 鍋に野菜を並べ、水を入れ火をつける。
- 3 よく煮立ち、火が通ったらポン酢に大根おろしを和え、つけて食べる。

