



# 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)

# まるやか牛乳鍋

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="radio"/>	緑黄色野菜	<input type="radio"/>
魚介類	<input type="radio"/>	果物	<input type="radio"/>
卵	<input type="radio"/>	海藻	<input type="radio"/>
大豆・大豆製品	<input type="radio"/>	いち	<input type="radio"/>
牛乳・乳製品	<input type="radio"/>	油脂	<input type="radio"/>



材料 分量 (4人分)

○豚ばら肉	350g
○タラの切り身	2切れ
○白菜	大きめ6枚
○にんじん	1本
○小松菜	1袋(200g)
○しいたけ	4枚
○白滝	1袋
○長ねぎ	0.8本
○油あげ	1枚
○じゃがいも	1個
○白みそ	大きじ2
○ごま油	小さじ2
○白だし	大きじ2
○水	400mL
○牛乳	300mL
○醤油	小さじ1
○塩	1つまみ
○黒こしょう	少々
○うどん	

★作り方

- ① にんじんは半月切り、他の具材は1口大に切る。
- ② ごま油、白だし、水、牛乳、醤油、塩を鍋に入れて火にかける。
- ③ うどん以外の具材をいれにくいものからにこむ。  
(具材に火が通るまで)
- ④ 味がうすめなので、黒こしょうで味を引きしめる。
- ⑤ ミミにうどんを入れる。

★アピールポイント

牛乳を多めに入れることで、カルシウムを摂取できるようにする。

