

【献立名】

ゴマ野菜坦々鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (4人分)
鶏そぼろ	250 g
鶏肉	250 g
豆腐	200 g
トマト	1個(200 g)
キャベツ	半玉 (600 g)
豆苗	半分 (50 g)
ニラ	1束 (100 g)
もやし	100 g
ネギ	半分(50 g)
ニンニク	1個の1/2
チーズ	少々
豆板醤	大さじ1
砂糖	大さじ1
ゴマ	1ふり
酒	少々
★スープ	
みそ	大さじ5
鶏ガラ	大さじ5
豆乳	400ml
水	400ml

【作り方】

- 1 鶏そぼろと砂糖、豆板醤、酒を混ぜ合わせる。
- 2 豆乳に鶏ガラ、みそを混ぜ、★スープを作る。
- 3 野菜を切って鍋に彩り良く並べる。
- 4 鍋に2を入れ沸騰させる。
- 5 沸騰してきたら、トマトの上にチーズをまぶす。
- 6 最後にゴマをふって完成。

