



# 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)

## とろ〜りチーズのカレー鍋

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 ○ 緑黄色野菜 ○

魚介類 ○ 果物

卵 ○ 海藻

大豆・大豆製品 ○ いち ○

牛乳・乳製品 ○ 油脂 ○

材料

分量 (4人分)

★作り方

スープ  
 ・水 1.5~2L  
 ・カレーパウダー 大さじ3  
 ・固形コンソメ 3つ  
 ・ケチャップ 大さじ2  
 ・ウスターソース 大さじ2  
 ・しょう油 大さじ1  
 ・しょうが 1かけ(2~7g程度)  
 ・塩 適量

具材  
 ・とりささみ 4本  
 ・とりもも肉 200g程度  
 ・うずすの卵 2袋  
 ・えび 100g程度  
 ・白菜 4~6枚  
 ・にんじん 半分  
 ・じゃがいも 2個  
 ・ネギ 半分  
 ・マカロニ 3分の1袋  
 ・シュレッダーチーズ 適量  
 ・ブロッコリー 2分の1  
 ・えのき 半量

① にんじん、ブロッコリーの芯を別にゆでておく。  
 ② とり肉、野菜、キノコなどの具材を食べやすい大きさに切る。  
 ③ 鍋に水をいれる。水がふっとうしたら☆をいれる。  
 ④ のこりのスープの材料と、食べやすい大きさに切った具材を鍋にいれます。  
 ⑤ 具材に火が通ったらマカロニとえびを入れて、4分程煮込む。  
 ⑥ シュレッダーチーズをかけて、先にゆじておいた野菜を上にかざり、完成。

★アピールポイント

豚肉、とり肉、白身魚や他の魚類など、何をいれてもおいしくなるようにしました。しょうがが入っているため、体がとてもあたたまります。

