



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)

野菜たっぷりくるくる鍋

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	○	いも	
牛乳・乳製品		油脂	○



材料 分量 (5人分)

★作り方

水	1.5~2.0L
昆布	2、3枚
本だし	5g
豚肉(バラ)	600g
にんじん	1本
大根	1/2本
白菜	5枚
ネギ	1/2本
えのき	1株
水菜	1束
トマト	お好み ^{の数}
とうふ	1丁
うずらの卵	お好み ^{の数}
つけだし	
梅干し	2コ
ゴマ油	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
カボス	2切れ

- 鍋に水と昆布を入れ、約30分~1時間漬けておいてから、中火にかける。ふつと直前で昆布を取り出す。
 - にんじん、大根はピーラーでうすくスライスする。白菜は、6cmずつぶつ切りに切る。えのきは根元を切り、5本の束ぐらゐにする。水菜は、4等分、ネギは3等分に切る。
 - ②を豚肉でまく。
 - ①に本だしを入れる。
 - ③でまいたものを鍋に入れる。間にトマト、うずらの卵を入れる。
 - 鍋にふたをして、お肉に火が通ったら、とうふをいれ完成
- つけだし
①梅干しをたたく。③カボスをつけだしにしぼる。
②①とゴマ油、酒、みりん、しょうゆを混ぜあわせる。

★アピールポイント

〇鍋のだしとつけだしをまぜて食べるのがおすすめです!

