



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)

とろろ 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 (6人分)

昆布	1枚
根こぶだし	少々
かつおだし	少々
塩・しょう油	適量
とり肉(も)	1/2パック
たら	1パック
ホタテ	8個
かに(冷凍)	約300g
人参	中1本
白菜	1/2個
まいたけ	1/2パック
エノキ	1個
山芋(煮ておく)	1/2本
ねぎ	1本
とうふ	1丁
雑炊(卵)	5個
雑炊(ご飯)	5膳

★作り方

- 鍋の半分くらいに水をはり、昆布を4等分して入れる。
 - 沸騰する直前に昆布をとりだし、根こぶだしとかつおだしを少々入れ、塩で味を調える。
 - とり肉・たらは一口大に切り、人参は3mmほどの短冊切りに、白菜は縦に4等分して3.5cm程に切る。キノコ類は1/2サイズをとり、食べやすい大きさにほぐしておく。ねぎをななめ切りにし、とうふを1/6等分しておく。
 - とり肉・たら・ホタテを鍋に入れ、少ししたら人参・白菜・キノコ類を入れる。
 - ④の食材にある程度火が通ったら、とうふ、やねぎ・片栗粉を入れて混ぜておいた山芋・かにを入れる。
 - ⑤の食材に火が通ったら、全体の味を調え、完成。
- ～雑炊～
- 一度、鍋つゆを沸騰させ、ご飯を入れる。
 - もう一度沸騰させ、卵を入れる。少し熱する。
 - 卵が固まったら完成。

★アピールポイント

・山芋が固まりやすいように片栗粉を入れた。

