

【献立名】

カルシウムたっぷりクリーミー鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (4人分)
鶏肉	200 g
大根	100 g
ブロッコリー	200 g
むきえび	50 g
じゃがいも	150 g
人参	100 g
マッシュルーム	60 g
白菜	500 g
パプリカ赤	60 g
パプリカ黄	60 g
うずらの卵(水煮)	40 g
ウインナー	130 g
ピザ用チーズ	150 g
★スープ材料	
水	800 ml
牛乳	400 ml
コンソメ(固形)	15 g
味噌	6 g
塩	6 g
胡椒	1 g
★豆腐もち	
絹豆腐	200 g
片栗粉	60 g

【作り方】

- 鍋に入れる具材を切る
 - ・鶏肉・じゃがいも・人参→一口大
 - ・大根→約4mmの厚さで半月切り。
 - ・白菜→ざく切り。
 - ・パプリカ→大きめの短冊切り。
 - ・ブロッコリー→小房に分ける。
 - ・マッシュルーム→約3mmの厚さで切る。
 - ・ウインナー→斜めに切り込みを入れる。
- ボール内で絹豆腐をつぶし、片栗粉と混ぜる。ラップをかけ、電子レンジで600Wで2分加熱したら良く混ぜ、もう一度600W2分で加熱し、コシが出たら手でちぎり、直径2cmくらいに丸める。
- スープに1、2、エビ、うずらの卵を彩りを考えながら入れる。吹きこぼれないよう、火加減を調整しながら煮る。
- 全体が煮立ってきたら、チーズをのせて完成!!

