



# 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)

## ねぎ塩 鶏鍋

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 (3人分)

水	1.5~2ℓ
しょう油	大さじ2
塩	大さじ2
鶏ガラスープの素	大さじ2
昆布	5cmくらいにカットした もの2枚
白菜	3枚
鶏もも肉	2枚
豆腐	1丁
ねぎ	好みの量
しらたき	1袋
人参	本個
えび	3尾
ほたて	3個
レモン汁	少々
ごま油	少々

★作り方

- ①鍋に1.5~2ℓの水を入れて、昆布を入れて火にかける。
- ②沸騰してきたら④を入れる。
- ③昆布を取り出し、具材を入れる。  
・白菜…大きめのざく切り  
・鶏もも肉…1口だい  
・しらたき…食べやすい長さ  
・人参…輪切り
- ④火が通ったら小口切りにしたねぎをのせる。

★アピールポイント

最後までおぼりと食べられると思います。

