

【献立名】

野菜もりだくさん！フワフワしんじょ鍋

テーマ：野菜たっぷり

| 材 料 | 分 量 (6人分) |
|-------|-----------|
| 人参 | 80 g |
| 大根 | 700 g |
| ☆しいたけ | 40 g |
| ☆豆腐 | 1丁 |
| ☆えのき | 100 g |
| ☆ねぎ | 80 g |
| ☆白菜 | 600 g |
| ◆しんじょ | |
| 人参 | 20 g |
| しそ | 5 g |
| えび | 50 g |
| はんぺん | 2枚 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| ★スープ | |
| こんぶ | 20 g |
| かつおぶし | 30 g |
| めんつゆ | 少々 |

【作り方】

- 1 スープを作る。こんぶとかつおぶしで濃い目に作り、めんつゆで味を整える。
- 2 人参と大根をピーラーでひく。
- 3 ☆の材料をそれぞれ切る。
- 4 しんじょを作る。◆の材料をみじん切りにする。(えびは少し粗めに)
- 5 はんぺんを袋の上からつぶして4と混ぜ、丸く形をつくる。
- 6 5を茹でてしんじょが完成。
- 7 スープ、野菜、しんじょを合わせてできあがり。

