

【献立名】

～見て元気！食べて元気!!～

元気もりもりフラワートマト鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (1人分)
人参	100 g
大根	200 g
ブロッコリー	50 g
卵	60 g
じゃがいも	80 g
あさり(水煮)	60 g
★肉団子材料	
挽肉	60 g
椎茸	20 g
ニラ	50 ml
キャベツ	50 g
すりおろし生姜	10 g
塩胡椒	2 g
★スープ材料	
サラダ油	3 g
玉ねぎ	100 g
水	150 ml
コンソメ	2 g
大豆(水煮)	38 g
ホールトマト缶	50 g
胡椒	少々

【作り方】

- 1 スープを作る。鍋に油を熱し、くし切りにした玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、水とコンソメを入れる。
- 2 煮立ったら大豆、ホールトマトを入れ10分ほど煮る。
- 3 じゃがいもは1cm角切りにし、あさりと胡椒を入れ煮込む。
- 4 肉団子をつくる。★肉団子材料の椎茸、ニラ、キャベツをみじん切りにする。
- 5 すりおろした生姜と挽肉、4を粘りが出るまで混ぜる。塩胡椒で味付けをし、一口大に丸め、スープに入れ煮込む
- 6 人参・大根をピーラーで薄く剥き、巻いて花の形にする。
- 7 ブロッコリーはレンジで2分加熱し柔らかくする。卵は固ゆでにしてくし切りにする。
- 8 6、7を色どり良く盛り付け、軽く火を通したら完成。

