

【献立名】

野菜たっぷりレモン鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
(A)	
白菜	100 g
大根	
しいたけ	
にんじん	
かぶ	
(B)	
豚肉	80 g
豆腐	70 g
(C)	
レモン	1つ
昆布	1つ
しょうゆ	少々
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 鍋の中に(C)を入れて、沸騰したら(A)を加える。
- 2 5～6分煮込み、(B)を入れて、さらに煮込む(15分)
- 3 最後にレモンを少々加える。
- 4 塩をひとつまみ入れ、完成。

