

【献立名】

フレッシュ鍋

テーマ：洋風

材 料	分 量 (4人分)
鶏もも肉	250 g
白菜	250 g
春菊	60 g
人参	中2本
さつまいも	中2本
ゆで卵	小2個
みかん	中2個
★スープ材料	
牛乳	100 ml
豆乳(無調整)	300 ml
水	200 ml
白だし	80 ml

【作り方】

- 1 白菜は手で大きめにちぎり、白い部分と緑色の部分を分ける。人参は短冊切り、春菊は5cm幅に切る。さつまいもは輪切りにし、面取りをする。鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 鍋に1の火が通りにくいものから鍋に入れ、中火で煮込む。
- 3 鶏肉、さつまいもに火が通り、野菜がしんなりしてきたら★スープ材料を入れて蓋をし、中火で沸騰直前まで煮込みます。
- 4 最後にみかんを入れ、少し蒸したら完成です。

