

【献立名】

生姜たっぷり鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
〈だし汁〉	
(1)	
白だし	50m l
水	300m l
すりおろし生姜	15 g
〈具材〉	
白菜	150 g
ネギ	50 g
人参	50 g
もやし	100 g
鶏肉	75 g
肉だんご (冷凍)	30 g
豆腐	80 g
刻みネギ	適量
(トッピング用)	
すりおろし生姜	適量

【作り方】

- 1 鍋に(1)を入れ、一口大に切った鶏肉と肉だんごを入れ、火をつける。
- 2 野菜は、全部一口大に切っておく。
- 3 沸騰したら、2ともやしを入れて煮る。
- 4 野菜に味がしみこんだら、水切りをした豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。
- 5 火を止めて、鍋に刻みネギ、すりおろし生姜を盛り付けて完成。

栄養価 (1人分)

たんぱく質 105 g 野菜の量 350 g

