

【献立名】

わなべ  
和菜紅

テーマ：野菜

| 材 料  | 分 量  |
|------|------|
| 梅    | 25 g |
| ゆず   | 10 g |
| 水菜   | 50 g |
| 鶏肉   | 20 g |
| しいたけ | 10 g |
| はくさい | 80 g |
| 昆布つゆ | 20 g |
| にら   | 20 g |
| ねぎ   | 30 g |

【作り方】

- 1 野菜を全て切ります。
- 2 お肉も切ります。
- 3 昆布つゆをなべに入れ、あたためます。
- 4 野菜、しいたけ、お肉の順に入れます。
- 5 にだったらなべをとり、うえに水菜と、ゆずと、梅をいれ、完成です。

栄養価（1人分）

野菜の量 180 g

