

【献立名】

シンプルでおいしい野菜たっぷり鍋

～カラフル肉団子入り～

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (1人分)
ネギ	50 g
人参	30 g
白菜	50 g
しめじ	45 g
もやし	45 g
春菊	20 g
水	200ml
コンソメ	1 個
★肉団子	
鶏ひき肉	50 g
人参	20 g
ピーマン	20 g
生姜 (すりおろし)	8 g
白ごま	少々
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 野菜を切る。
- 2 肉団子を作る。
みじん切りにした、人参とピーマンを、鶏ひき肉、生姜、白ごま、塩、こしょうのところに加えて、よく混ぜる。
- 3 鍋にコンソメを入れ、野菜、水を入れフタをしてよく煮る。
- 4 肉団子も丸めて入れよく煮る。
- 5 塩、こしょうで味を整える。

