

【献立名】

ふわふわぽかぽかしょうが鍋

テーマ：野菜たっぷり

| 材 料 | 分 量 |
|-------------|--------|
| 白菜 | 140 g |
| チンゲン菜 | 80 g |
| えのき | 50 g |
| 鶏ひき肉 | 80 g |
| ねぎ | 70 g |
| 卵 | 1 個 |
| ★つゆ | |
| 白だし | 60m l |
| レモン(ポッカレモン) | 大さじ2 |
| しょうが | 小さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 水 | 300m l |
| ★メレンゲ | |
| 塩 | ひとつまみ |
| レモン(ポッカレモン) | 5 滴 |

【作り方】

- 1 ボウルにポッカレモンと卵白と塩を入れてミキサーでかどが立つまでまぜる。
- 2 つゆの材料を鍋に入れて煮る。
- 3 煮立ったら一口大に切ったものを入れる。
- 4 再び煮立ったら卵黄を乗せて、かたまつたメレンゲをのせて一緒に盛り付ける。

