

【献立名】

まろやかチーズの豆乳鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
白だし	25 g
水	50m l
砂糖	少々
豆乳	200m l
にんじん	55 g
しめじ	42 g
鶏肉	80 g
ネギ	90 g
白菜	120 g
たら	60 g
チーズ	30 g
白いりごま	少々
ねぎ	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 にんじんを輪切り、鶏肉を一口大、しめじと白菜を食べやすい大きさにし、ネギを斜め切り、たら1切を3等分にします。
- 2 下準備が終わったら、鍋に白だし、水、砂糖、豆乳を入れて沸騰するまで煮立たせます。
- 3 煮立ったら、にんじん、しめじ、鶏肉を先に入れ、その後にネギ、白菜、たらを入れます。(中火) チーズを入れます。
- 4 鶏肉に火が通り野菜も柔らかくなったら、こしょうで味を整え、器によそります。
- 5 白いりごま、小ねぎをのせ完成です。

