

【献立名】

## 野菜たっぷりあんかけ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
もやし	100 g
にら	15 g
ねぎ	25 g
白菜	40 g
きのこ	30 g
うどん	1 玉
しょうゆ	30m l
ほんだし	10 g
肉（豚肉）	50 g
かつお節	15 g
にんじん	10 g
片栗粉をといた水	適量
豆苗	40 g

【作り方】

- 1 鍋に水を入れ沸騰したらほんだしを入れる。
- 2 沸騰したらうどんを入れる。
- 3 野菜（切ってあった）、白菜、もやし、豆苗、ねぎの順に入れ2～3分煮込む。
- 4 次にきのこ、にら、肉を入れる。
- 5 次ににらとにんじんをのっけて、卵をのせて完成です。

