

【献立名】

# たっぷりレモンあっさり塩鍋

テーマ：野菜

| 材 料      | 分 量     |
|----------|---------|
| 〈つゆ〉     |         |
| 水        | 180 c c |
| 昆布       | 2.5 c m |
| (A)      |         |
| 酒        | 小さじ2    |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1    |
| 塩、醤油     | 少々      |
| レモン汁     | 大さじ1    |
| 〈具材〉     |         |
| 白菜       | 200 g   |
| ねぎ       | 50 g    |
| えのき      | 20 g    |
| 水菜       | 20 g    |
| 豆腐       | 1/4 丁   |
| 鶏肉       | 70 g    |
| タラ       | 60 g    |
| スライスレモン  | 5 枚     |

【作り方】

- 1 昆布の表面をキッチンペーパーで拭き、鍋に水と一緒にに入れて30分浸水する。沸騰するまで中火で加熱し、出汁をとる。
- 2 白菜は一口大のそぎ切り、ねぎは一口大のななめ切り、えのきは食べやすい大きさにさく、水菜は7cm幅に切る。鶏肉は一口大に、タラは3等分に切る。
- 3 1に(A)を加え、ひと煮立ちしたら、レモン汁を入れて全体に混ぜる。
- 4 3に2を入れて煮込む。
- 5 4にスライスレモンをのせて完成。

栄養価（1人分）

たんぱく質 130g

