



食べて健康！プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！



「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル（献立名又は料理名）

野菜たっぷり鶏だんごのレモン鍋

ジャンル 該当項目に○

和風（ ） 洋風（ ）

中華（○） その他（ ）

使用品目 使用した品目に○ ※7品目以上使用すること

肉類	○	緑黄色野菜	○
魚介類		果物	○
卵	○	海藻	○
大豆・大豆製品	○	いも	
牛乳・乳製品		油脂	○



材料 分量（4人分）

白菜	250g
大根	100g
人参	100g
小松菜	100g
しいたけ	4ヶ
豆腐	1丁
水菜	50g
にら	100g
レモン	1ヶ
青ねぎ	60g
ひじき（水で戻したもの）	25g
鶏ひき肉	400g
塩・こしょう	少々
しょうが	小1
卵	1ヶ
片栗粉	大1
鶏がらスープの素	小1
塩	小1
酒	大3
レモン汁	大1
水	800cc
ごま油	大1

★作り方

- ボウルに鶏ひき肉とAを入れて混ぜる。
- ①を2等分にし、みじん切りにした青ねぎ、ひじきをそれぞれに入れてよく混ぜる。
- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- しいたけの軸を除く。豆腐は8等分にする。
- 鍋にBを入れ中火にかける。
- ⑤が沸騰したら②を入れてアケを取り、③④を加えて蓋をし、5分煮る。
- 具材に火が通たら食べやすい大きさに切った水菜、にらと輪切りにしたレモンを入れる。
- ひと煮立したらごま油を回し入れて完成。

★アピールポイント

レモンの酸味と鶏肉の旨味がよく合います。野菜もおいしくたくさん摂れ、ヘルシーです。
見た目も華やかでさっぱりとした味なのでついつい手が止まらなくなります。

