

【献立名】

1 人串鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量 (人分)
ほうれんそう	100 g
にんじん	40 g
ねぎ	60 g
しめじ	35 g
しいたけ	40 g
油揚げ	2 まい
とり肉	75 g
はんぺん	40 g
昆布	10 g
酒	15 g
しょうゆ	40 g
水	500 g
塩	適量

【作り方】

- 1 ほうれんそうをゆでる。
- 2 油揚げの油ぬきをして、開く。
- 3 ほうれんそうとしめじを油揚げで巻く。
- 4 巻いた物とにんじん、ねぎ、しいたけ、とり肉を一口大に切る。
- 5 4を串に刺す。
- 6 鍋に材料を全て入れて煮る。
- 7 具材がやわらかくなったら完成。

栄養価（1人分）

野菜の量 200 g

