



# 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)

簡単でおいしくキレイに!! 野菜たっぷりキムチ豆乳鍋

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	<input type="radio"/>	緑黄色野菜	<input type="radio"/>
魚介類		果物	<input type="radio"/>
卵		海藻	
大豆・大豆製品	<input type="radio"/>	いも	<input type="radio"/>
牛乳・乳製品	<input type="radio"/>	油脂	<input type="radio"/>



材料	分量 (3人分)	★作り方
・白菜 ・人参 ・しいたけ ・水菜 ・ニラ ・じゃがいも ・豚こま ・豆腐 ・とろけるチーズ ・キムチ ・豆乳 ・みそ ・ゴマ油 ・かぼす	・4カット 1本 1パック 1袋 1袋 2個 1パック (300g) 1丁 適量 1パック 400mL 大さじ2 大さじ1 適量	①白菜はざくざくと切り、人参、じゃがいもはうすく切る 水菜、ニラは食べやすい大きさに切る ②豆乳 400mL に水 400mL、みそ大さじ2、ゴマ油大1を 入れて混ぜ、キムチ 1パックを入れて煮る。 ③火のはいりにくいじゃがいも、人参、しいたけ、白菜、お肉を 汁に入れて煮て火が合ったとき水菜、ニラ、豆腐を入れて 仕上げ煮て完成!! ④ お好みで かぼすをかけてめしあがれ!! 最後のしめにご飯を入れ、とろけるチーズをのせて 食べるとおいしいです!!

★アピールポイント

そこまで辛くないので辛いのが苦手でもおいしく食べられます!!

