

【献立名】

みぞれゆず鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
はくさい	150 g
だいこん	400 g
にんじん	40 g
ねぎ	20 g
もやし	40 g
しいたけ	1 個
豆腐	100 g
たら	80 g
ゆず	適量
白だし	70m l
水	300m l

【作り方】

- 1 はくさい、豆腐、たらを食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんを短冊切り、ねぎを4cmぐらいになめに切る。ゆずはきざんでおく。
- 3 だいこんは全てすりおろす。
- 4 なべに白だしと水を入れ、だいこんおろし以外の野菜としいたけ、豆腐を入れ、火にかける。
- 5 野菜がしんなりしてきたら、たらを入れて煮る。
- 6 最後にだいこんおろしを入れ、きざんだゆずをのせる。

栄養価（1人分）

野菜の量 660 g

