

【献立名】

## かつおだし鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
白菜	150 g
もやし	40 g
しいたけ	45 g
長ネギ	20 g
豆腐	90 g
とりもも肉	130 g
豚ロース	110 g
まろに一	75 g
かつおだし	300 c c
ぽんず（つけダレ）	適量

### 【作り方】

- 1 白菜、豆腐、しいたけ、豚ロース、とりもも肉を一口サイズに切る。
- 2 長ネギを斜め切りにする。
- 3 かつおぶしでだしをとる。
- 4 白菜（くきがあるもの）、しいたけ、肉類を3で火が通るまで煮込む。
- 5 火が通ったら、豆腐、もやし、まろに一を加え、ひと煮立ちする。
- 6 盛り付けて完成。

栄養価（1人分）

たんぱく質 240 g 野菜の量 255 g

