

【献立名】

大根のぽかぽか元気鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (3人分)
塩原大根	500 g (200 g と 300 g に分ける)
木綿豆腐	1 丁 (400 g)
豚肉	100 g
醤油こうじ	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
えのき	50 g
ちぢみほうれん草	30 g
油揚げ	1 枚 (17 g)
生姜	15 g
にんにく	15 g
醤油こうじ	適量
★スープ	
鶏ガラ	小さじ 3
昆布	1 枚
塩	3 g
水	500ml

【作り方】

- 1 昆布でだしをとる。そこに鶏ガラスープの素と塩を入れる。
- 2 豚肉に醤油こうじをからめ、下味をつける。
- 3
 - ・大根 200 g → 鬼おろしでおろす。
 - ・大根 300 g、油揚げ → 細切り。
 - ・生姜 → 針生姜に (水にさらす)。
 - ・にんにく → おろす。
 - ・えのき → 石づきをとる。
 - ・ほうれん草 → ざく切り。
- 4 鍋の中心に大根の細切りを、周りを囲むようにえのきと油揚げ、手でちぎった豆腐を入れる。1のスープを入れ、強火で沸騰するまで煮る。
- 5 沸騰したら、中心におろし大根を、周りに片栗粉をまぶした豚肉、ほうれん草、針生姜、おろしにんにくを加え、1～2分煮る。
- 6 好みに醤油こうじをのせて食べる。

