



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）

魚雪のうま味たっぷり水炊き ～ 柚子を添えて ～

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	○	緑黄色野菜	○
魚介類	○	果物	○
卵	○	海藻	
大豆・大豆製品	○	いも	○
牛乳・乳製品		油脂	



材料	分量（4人分）	★作り方
えのき はちし 油菜 しいたけ にら じゃがいも 魚雪 豚肉（薄切り） 豆腐 柚子 卵 水 昆布 ホン酢	190g 600g 100g 30g 30g 80g 170g 80g 300g 適量 4個 800mL 1枚 適量	① 鍋に水を入れ、昆布を入れておきおいておく。 ② 魚雪と豚肉（薄切り）は10cm幅に切り、 ①に魚雪を入れ火にかける。 ③ アツが出たら、アツを取り、豚肉を入れる。 もう一度アツを取り。 ④ えのきは手でちぎ、はちしは3cm幅に切り、油菜、 にらは5cm幅に切り、しいたけは4等分に切り。 ⑤ じゃがいもはくしおして③に入れる。 ⑥ じゃがいもがやわらかいたら、④を入れる。アツを止めて煮る。 ⑦ 豆腐は8等分に⑥に入れる。 ⑧ 柚子は細切りにして⑥に盛る。 ⑨ 半熟卵にしておいた卵は⑥に添える。具材を⑥に混ぜ合わせる。

★アピールポイント

豚肉よりも魚雪を先に入れることで魚雪の風味を際立たせることです！

