

【料理名】

ごま豆乳鍋

テーマ：和風

材 料	分 量（1人分）
肉団子	40 g
鱈切り身	40 g
卵	1/2 個
油揚げ	1/2 枚
じゃが芋	15 g
キャベツ	120 g
人参	30 g
青梗菜	30 g
生椎茸	1 個
乾燥わかめ	1.5 g
★スープ調味料	
水	100 ml
白だし	15 g
豆乳	150 ml
白すりごま	2 g

【作り方】

- 1 卵はゆでて 1/2 にカットする。
- 2 油揚げは太めに短冊切りにし、ゆでるか焼いて焦げ目をつける。
- 3 じゃがいもは乱切り、キャベツはざく切り、人参は短冊切り、しいたけは石づきをとり、それぞれを軽くボイルしておく。
- 4 ワカメは戻しておく。
- 5 青梗菜はボイルして水にとり、食べやすい大きさにカットする。
- 6 だし汁の材料を合わせて温めておく
- 7 鍋に 2、3、4、を盛合わせ、6 をはって温める。
1 と 5 を添え、仕上げにすりごまをふる。

