

【献立名】

体ぽかぽか野菜たっぷり豆乳生姜鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (1人分)
白菜	20 g
舞茸	50 g
えのき	60 g
水菜	80 g
人参	30 g
大根	45 g
豚肉	50 g
★スープ	
豆乳	200ml
生姜	15 g
顆粒だし	小さじ1

【作り方】

- 1 人参、大根を薄切りにする。
- 2 豚肉と大根を重ねて巻く。
- 3 巻いた野菜を中央に並べる。
- 4 空いた所に水菜と舞茸を並べる。
- 5 ★を混ぜ、鍋に注ぎ火にかける。

