



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)

野菜とトマトの鍋

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

昆布
煮干し
ごま油
トマト
白菜
春菊
長ねぎ
中ねぎ
豆腐
大根
水

10g
20g
50g
200g
1/4個
45g
1本
1個
1個
5cm
600ml

- ① 昆布と煮干しを水でよく洗っておく
- ② 10大に切ったトマトをごま油でいためる
- ③ 長ねぎ大根 豆腐白菜を10大に切る
- ④ ①、②、③を合せてひと煮立ちさせる
- ⑤ 輪切りにした中ねぎと4cmに切った春菊を乗せる
- ⑥ 完成

★アピールポイント

野菜がたくさん入っているヘルシーである

