

【料理名】

ゆずおろし鍋

テーマ：和風

材 料	分 量（1人分）
鶏もも肉	80 g
木綿豆腐	50 g
鮭切り身	30 g
おでん用結び昆布	1 個
じゃが芋	15 g
白菜	70 g
長ネギ	20 g
人参	20 g
小松菜	30 g
しめじ	20 g
大根	80 g
柚子の皮	2 g
七味唐辛子	好みで
★スープ調味料	
だし汁	250 ml
生姜（せん切り）	1 g
酒	6.5 g
醤油	12 g
塩	0.2 g

【作り方】

- 1 鶏肉はひと口大、木綿豆腐は2切くらいになるように切る。
- 2 1と鮭をそれぞれ蒸（ボイル）しておく。
- 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 おでん用昆布は水につけて戻す
- 5 小松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 大根はすりおろして軽く水気をきり、ゆずの皮と合わせておく。
- 7 だし汁の材料を合わせて温めておく。
- 8 鍋に2、3、4を盛合わせ、7をはって温める。
5と6を添える。
お好みで七味唐辛子をふって食べる。

