



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)

濃厚!! 牡蠣の土手鍋 ~雪ものせて~

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
(鍋) 牡蠣 400g 豆腐 1丁 白菜 6枚 しいたけ 6枚 ねぎ 2本 みそ 150g A 砂糖 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ2 おろししょうが 大さじ1	① 鱈 半身 卵白 卵3分 牛乳 25mL にんじん 半分 ゆず 皮だけ を3枚 出し汁 1合 (昆布 鰹)	① かきは薄い塩水ですり洗いで、ザルに上げて水をきる。 ② 豆腐は厚さ1.5cmほどに切る(焼いてもおいしい) ③ 白菜は3cm幅に切り、しいたけはいしづきをとって十字の切り込みをスル。ねぎは4cmの長さになる。にんじんは花のように切る。 ④ 土鍋の側面にAを混ぜたものを塗り、②、③、① 5cm幅に切った魚雪の順に並べ入れ、だしをスル中火で煮る。 ⑤ 煮立ったら弱火にしたまま5〜6分煮る。 ⑥ 最後に牛乳を少しずつ加えながら作ったXレングのものせ、そのついで刻んだゆずの皮をのせれば完成。

★アピールポイント

栄養満天の具材と濃厚なみそ味! そに入るとXレングマクローミな味わい。(しめはだしをさじ1杯加えて雑炊に!!)

