



# 食べて健康プロジェクト

だれでもおいしく、かんたん！



## 「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル（献立名又は料理名）

海鮮塩こうじ金鍋

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| れんこん<br>鶏ひき肉<br>卵<br>片栗粉<br>さといも<br>塩<br>油あげ<br>もち<br>かんぴょう<br>えび<br>真鰯<br>日本酒<br>塩<br>しいたけ<br>にんじん<br>白菜（250）水菜（100）<br>小松菜（100）えんどう（100）<br>絹豆腐（100）わかめ（30） | 30g<br>200g<br>1ヶ<br>小2<br>30g<br>2つま<br>3枚<br>3ヶ<br>適<br>3<br>250g<br>大2<br>2つま<br>3<br>1本 | <ol style="list-style-type: none"> <li>① れんこん・さといもを細かく刻み、鶏ひき肉、卵・片栗粉・塩とまぜ丸くしつくわす形をつくる。</li> <li>② 油あげの中にもちを入れかんぴょうで油あげの両面を包む。</li> <li>③ えび・真鰯に日本酒・塩をかけてさきをけす。</li> <li>④ しいたけのいしすきをとり、かざり切りする。</li> <li>⑤ にんじんをゆでせわらかく「なつめ」の型で切りとる。</li> <li>⑥ 白菜・水菜・小松菜をカットしたべしに入れ。</li> <li>⑦ ①・②・③・④もたべしに入れ塩こうじも熱湯を1:9の割合で入れてぐくぐくさせる。</li> </ol> |

### ★アピールポイント

塩こうじと水を1:9 たんぱく質を沢山入れた！  
淡色野菜と緑黄色野菜のバランスをとり！  
えび・真鰯で色をおしゃれに！

