



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）

ピリ辛ポカポカ鍋

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
つゆ ・水 ・酒 ・鶏がらスープのもと ・みりん ・めんつゆ ・すりおろししょうが ・輪切りしょうが 具材 ・豚肉 ・たら ・しいたけ ・人参 ・白菜 ・水菜 ・ねぎ ・里芋 ・豆腐 ・わかめ ・ごま油	1000cc 大さじ2 大さじ3 大さじ2 大さじ1 大さじ2 大さじ1 300g 170g 5〜6個 1本 1/4本 1束 1本 8個 1丁 小さじ2 小さじ1	① 1 鍋につゆの材料を全て入れてあたためる 2 豚肉・たら・白菜・水菜・豆腐は一口サイズに切る。 しいたけは表面に切り込みを入れ、人参は花型にくり抜く。 ねぎは斜めに切る 3 里芋を別の鍋で茹でて、冷水で冷まし皮をむく 4 (1)の鍋の中に具材を盛りつける 5 最後に香りづけにごま油を入れる 完成

★アピールポイント

鍋の中にしょうがが入っているのが体が温まります。簡単に誰でも作れるように考えました。
「たら」には、ビタミンDが含まれているので体を丈夫にし、かせ予防に効いています。

