



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）

トマト鍋

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（1人分）	★作り方
トマトジュース かつおだし 鶏肉 チーズ マーガリン のり レモン ミニトマト 豆腐 はく草 にんじん ねぎ きのこ類 里芋 かぼちゃ 春菊	180cc 180cc 50g 35g 5g 2枚 1枚 2個 1/4丁 60g 15g 15g 30g 40g 10g 20g	① 野菜を切り並べる ② トマトジュースとかつおだしを混ぜて入れる ③ 火にかけて鶏肉に火が通ってからマーガリンを入れる ④ のりとレモンを添えて完成

★アピールポイント

大根、人参、かぼちゃをピーラーでスライスして、火を通してモ食感が残るようにしました。

