



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）

冬野菜盛りだくさん 酒粕と牛乳鍋

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（3人分）	★作り方
鶏むね肉 ほうれん草	330g 150g	① 水500mlでコンブダシをとる
鰾 水	2パック 500ml	② 白菜、ほうれん草を加える
牛乳 だし	500ml 80g	③ 白菜を巻くの上に互い違い4枚並べてほうれん草を上に置いて巻く。
酒粕 味噌	40g 40g	④ 鶏むね肉、おたけ、小さく切った長芋、塩麹、ごま油を入れて混ぜる。
みじんこ	2.5g	⑤ ①のだし液をさらさらになるまでとろけて、牛乳、酒粕、みじんこをこす。
油	5g	⑥ 蓮根、人参、南瓜、長ねぎ、油揚げを食べやすい大きさにカット
長芋	30g	⑦ ④を団子の形に小さくして⑤に入れて少く煮る
蓮根	130g	⑧ ⑥を鍋にならべて⑦も鍋に入れて火を通す。
人参	70g	⑨ シメにすいんちを入れて煮る
白菜	350g	
南瓜	160g	
長ねぎ	90g	
ごま油	小1	
油揚げ	100g	
塩麹	小2	

★アピールポイント

ほうれん草を白菜に巻いて野菜をたくさん使用した。味がとてもしみやうい。コンブダシに牛乳、酒粕、みじんこを入れて甘じょっぱい体感にもなりました。シメにすいんちを入れてもおいしい。ふたは長芋の食感、ゆずの風味が感じられるレシピです。

