



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)

真魚雪真薯と湯剥きトマト ～さっぱりコク旨金鍋～

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)
① 真魚雪 ・真魚雪 ・ハシバシ ・里芋 ・卵白	・3セリル ・2個 ・3個 ・2つ
② トマト ・人参 ・白菜 ・ネギ(白) ・シイタケ ・春菊 ・鶏肉(モモ) ・あさり水煮(缶)	・1個 ・1/2個 ・1/4個 ・1つ ・4つ ・2つ ・1パック ・1つ
③ 水 ・昆布 ・石臼末唐 ・みそ ・塩 ・あさり水煮缶(汁)	・1200ml ・1枚 ・大さじ3 ・大さじ1と1/2 ・小さじ1と1/3 ・1つ
④ ご飯 ・卵 ・卵黄 ・ネギ(青) ・だし	・1つ ・2つ

★作り方

- ① 真魚雪真薯を作る。
(真魚雪、ハシバシ、里芋)を下処理をする。
- ② 卵白を入れながらフードプロセッサーにかける。
沸騰した水に真薯を入れ、2分半〜3分ゆでる。
- ③ ②をなべに入れ、だしを作る。
- ④ 人参、白菜、ネギ、鶏肉、シイタケを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ トマトの1/4を切り、フォークで上部をさし
沸騰したお湯で下部をさしとゆでる。
→冷水で下を冷まし、十字の切り込みをさす。
- ⑥ 人参、ネギ、白菜(くき)、鶏肉、シイタケ、だしを入れ、中火で7分煮込む。
- ⑦ 湯剥きトマト、真薯、あさり、春菊を盛りつけて完成。

雑炊

- ① 完食したら、ご飯を適量入れる(なべのだしが沸騰したら)
- ② ①が沸騰したら、卵をとき、糸状に流し入れる。
- ③ ネギをまぶして雑炊の完成!

★アピールポイント

真魚雪、里芋、白菜、春菊などの旬の食料を使用しています。昆布、あさり、シイタケ、鶏肉類のうま味成分の相乗効果で素材の旨みを引き出しています。30分で作り、栄養バランス良く、夏の雑炊まで無負荷に金鍋を楽しめます。

