

【献立名】

ふわふわぽかぽかしょうが鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量
白菜	140 g
チンゲン菜	80 g
えのき	50 g
鶏ひき肉	80 g
ねぎ	70 g
卵	1 個
★つゆ	
白だし	60m l
レモン汁	大さじ2
しょうが	小さじ2
みりん	大さじ2
水	300m l
★メレンゲ	
塩	ひとつまみ
レモン(ポッカレモン)	5 滴

【作り方】

- 1 ボウルにレモン汁と卵白と塩を入れてミキサーで角が立つまで混ぜる。
- 2 つゆの材料を鍋に入れて煮る。
- 3 煮立ったら一口大に切ったものを入れる。
- 4 再び煮立ったら卵黄を乗せて、かたまつたメレンゲをのせて一緒に盛り付ける。

