

【献立名】

野菜もりだくさん！フワフワしんじょ鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (6人分)
人参	80 g
大根	700 g
☆しいたけ	40 g
☆豆腐	1丁
☆えのき	100 g
☆ねぎ	80 g
☆白菜	600 g
◆しんじょ	
人参	20 g
しそ	5 g
えび	50 g
はんぺん	2枚
片栗粉	大さじ2
★スープ	
こんぶ	20 g
かつおぶし	30 g
めんつゆ	少々

【作り方】

- 1 スープを作る。こんぶとかつおぶしで濃い目に作り、めんつゆで味を整える。
- 2 人参と大根をピーラーでひく。
- 3 ☆の材料をそれぞれ切る。
- 4 しんじょを作る。◆の材料をみじん切りにする。(えびは少し粗めに)
- 5 はんぺんを袋の上からつぶして4と混ぜ、丸く形をつくる。
- 6 5を茹でてしんじょが完成。
- 7 スープ、野菜、しんじょを合わせてできあがり。

