



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）

レモンでサッパリ！低カロリーイタリアン鍋

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
キャベツ	45g	①鍋底に大きく切ったキャベツ→人参→玉ねぎ→じゅがいの順に入れ、上にブロッコリー、カリフラワー、鶏肉をのせる。水で戻した大豆をのせる。
ブロッコリー	20g	②ひたひたになる位に水を入れコンソメキューブ1ヶを入れ少し煮る。
カリフラワー	20g	③弱く沸騰している所に卵を入れ、トマト缶を入れる。
にんじん	40g	④味つけにローリエ、セージ、オレガノ、塩、コショウをひと煮立ちさせる。
じゅがいも	30g	⑤カレーシチュー、スライスレモン、オリーブオイルを入れたら完成！
玉ねぎ	35g	
鶏肉	100g	
トマト缶	160g	
レモン	1/2ヶ	
チーズ	適量	
卵	1ヶ	
大豆	10g	

Point.

低カロリーなカレーシチューを使い、スパイスとレモンでサッパリと仕上げる！！

高タンパク低カロリーの鍋！

★アピールポイント

トマトと相性の良い食材を意識して選びました。トマト×じゅがいもチーズ、ブロッコリーは老化防止、トマト×卵は疲労回復、トマト×キャベツはがん予防・血行促進、トマト×レモンは高血圧の予防に

効果をあるので、食べて健康になる鍋です！！

