



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)

鶏鰻鍋

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)	★作り方
絹豆腐	1丁	① キュベリ・白菜は3~4cmのざく切り、にんじんは飾り切り
キュベリ	1/8玉	ニラ・ほうれん草は4cm幅、ごぼうはささがき、葱は斜め
白菜	1/8玉	切りにする。
にんじん	1/4本	② ①の材料を混ぜる。一口大に丸める
しめじ	1パック	③ みじん切りにした柚子・めんつゆ・水を合わせる
ニラ	1/4束	④ 土鍋に水(800cc)と塩(ひとつまみ)、醤油(大2)で昆布だしを取る
ほうれん草	1/2パック	⑤ 4に2を入れてアウを取りながら中に火を通す
葱	1本	⑥ 鶏つくねに火が通ったら鰻・豆腐・ニラとほうれん草以外の
ごぼう	1本	野菜を入れる
鰻	4切れ	⑦ 具材に軽く火が通ったらニラとほうれん草を加える
鶏ひき肉	250g	
卵	1/2個	
片栗粉	大2	
酒	大1	
醤油	大1/3	
柚子	10g	
めんつゆ	5cc	
水	8cc	

★アピールポイント

全体の色彩りが豊かになるようにしました。

