



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）

さっぱりゆずなべ

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
白菜 人参 豆苗 えのき 豆腐 白身魚 鶏肉 つくね(ゆず入り) しりたき こんぶ 水 酒 みりん しょうゆ 塩 ゆず	600g 150g 100g 70g 300g 350g 200g 150g 150g 10cm 1600cc 大さじ4 大さじ4 100cc 1/2t 1個	①こんぶを水につけて1時間置く。(1時間たったらこんぶは取る) ②野菜を食べやすい大きさにカットしてなべになり切る。 (しりたきは下ゆでする) ③①と水、酒、みりん、しょうゆ、塩をなべに入れ煮る。 ④具材が煮えたらゆずのかゆをきざんで上にちりして完成。 (食べる時に好みでゆずをしぼる。)

★アピールポイント

最後はゆずをしぼるのでさっぱり食べられます。

