



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)

飛鳥鍋 (コンソメ仕立て)

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 (3人分)	★作り方
牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 (バラ) 小松菜 ほうれん草 白菜 魚骨 卵 がなしめい 人参 コンソメ じゃがいも こしょう	1L 400g 233g 86g 3平 3束 100g 2切れ 7個 100g 1本 2個 2個 少々	① 鍋に牛乳を入れ、コンソメを入れ、火にかけて沸騰するまで煮る。 ② 小松菜、白菜、ほうれん草は1cm幅に切る。豆腐は適当な大きさに切り、人参は半月切り、じゃがいもは約1/10にする。 ③ がなしめいを手で裂いて鱈を半分に切る。卵は茹でて、茹で卵にして、盛り付けに使う。 ④ 牛乳が沸騰したら、こしょうを入れ、味をつけながら切った鶏肉と豚肉、豚バラ肉、豆腐、たまごを入れる。 ⑤ 中火で煮えたら完成。

★アピールポイント

牛乳で作った鍋に野菜や肉、魚も入って贅沢な鍋にしました。
シメとして、ご飯とチーズを入れておいしくいただきます。

