



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）

さっぱり柚子鍋

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

柚子
鶏のつみれ
海老
しらたき
しいたけ
えのき
ねぎ
もやし
豆腐
里芋
白菜
ゆで卵
昆布
かつお節
醤油
鶏がら

1ヶ
8ヶ
8ヶ
1袋
3ヶ
1袋
1本
1袋
1丁
5ヶ
1/2
4コ
適
適
適
適

- ① 鍋に水を入れ昆布とかつお節でだしを取る。
- ② 野菜類を切って味の薄い物から入れて煮る。（中火）
- ③ 鶏肉のつみれと海老を入れて煮る。（弱火）
- ④ ゆでた卵を半分に切って入れる。
- ⑤ 柚子の汁を入れ風味をつけ、けし醤油を入れ完成。

★アピールポイント

柚子のさっぱりとした味とから味にあまじい。

