

【献立名】

野菜でお腹いっぱい鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
にんじん	50 g
エリンギ	50 g
はくさい	100 g
豚バラ	140 g
鶏ガラ	小さじ3
水	300ml
塩	小さじ3
ごま油	適量
しいたけ	50 g
たまねぎ	50 g
もやし	50 g

【作り方】

- 1 材料を切る。
★にんじんはピーラーでむくか、うすくたんざく切り
★エリンギはたんざく切り
★たまねぎはうす切り
★はくさい、豚バラ、しいたけは一口大に
- 2 鍋に水と鶏ガラを入れ、火をつける。
- 3 全ての材料を入れ、中火で5分加熱。
- 4 ふたをし、弱火でさらに加熱。
- 5 塩で味を調節し、最後にごま油を1まわしかけて完成。

栄養価（1人分）

野菜の量 330 g

