



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）

とろーりチーズの濃厚タラコクリーム鍋

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（3人分）	★作り方
鶏ムネひき肉	300g	① 木綿豆腐の水切りをし、ひき肉、全卵、パン粉とよく練る →一口大に丸めておく。
木綿豆腐	300g	② 生タラを一口大に切り、小麦粉をまぶしバターで焼く。
全卵	1ヶ	③ 鍋に、水、牛乳、生クリームを入れ、コンソメキューブを溶かす。 →ぶつ切りにしたタラコを加える。
パン粉	適量	④ ぐつぐつしてきたら①と白菜（白い部分のぶつ切り）を入れる。
生タラ	3切れ	⑤ 白菜（葉の部分のぶつ切り）、ほうれん草（ぶつ切り）を入れ 少し煮る → ② も入れる
小麦粉	適量	⑥ 最後に溶けるチーズを上のにのせる。
タラコ	3匹	
キューブコンソメ	2ヶ	
水	300cc	
牛乳	200cc	
生クリーム	200cc	
バター	15g	
白菜	300g	
ほうれん草	300g	
チーズ	適量	

完成

★アピールポイント

最後にスープパスタ風、リゾットなど自分の好みで食べられます。

