



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)

洋風「アヲハ」スープみたいな鍋

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 (5人分)	★作り方
白菜 パプリカ(黄) じゃがいも ほうれん草 しめじ ブロッコリー 玉ねぎ 鶏肉(ムネ) ④ 牛乳 白だし 明太子 塩麹 塩 しめ(パスタ・ごはん)	1/4コ 1コ 3コ 1/2束 1パック 2本 中1コ 300g 1000ml 80ml 2本 40ml 小1 人数変分	① 野菜を少し大きめに切る。 ② ムネ肉は1口サイズに切る。 ③ ④を合わせておく ④ 鍋に①、②を入れ、合わせた④を加える。 ⑤ 明太子を上におき、ふたをして煮こみ (弱火で) 完成。 ⑥ 具材が食べ終わったら、パスタを入れるか、ごはんをチーズでソッポト風にして食べるのもいい。

★アピールポイント

塩麹を入れたのは味をつけるだけでなく、肉を柔らかくする為にも入れました。

