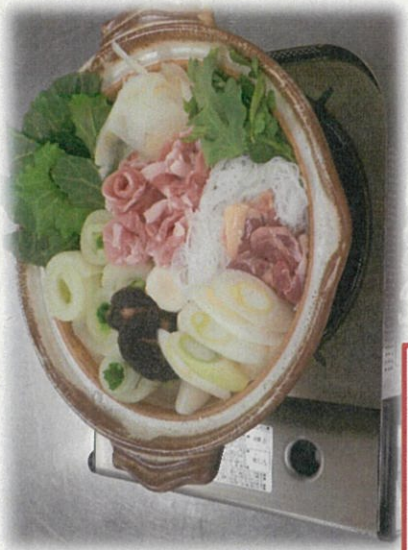


カルシウムたっぷり大和野菜のお鍋



栄養価(1人あたり)

大和野菜のお鍋	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	667	34.1	28.3	3.6

材料(1鍋分)

※写真は3人分です

白菜	300g	〇スープ	
ねぎ	120g	濃口醤油	30g
大和春菊	60g	みりん	30g
にんじん	45g	砂糖	4.5g
あじまるみ大根	150g	酒	15g
大和まな	90g	鶏がらスープの素	2.5g
しいたけ	6g	水	100ml
ぶなしめじ	60g	牛乳	200ml
大和ポーク(ロース)	240g		
味間いも	90g		
はるさめ	60g		
土生姜	9g(適量)		

作り方

<スープ>

- ① 醤油、みりん、砂糖、酒、水で伸ばした鶏がらスープの素を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、①を加えて火にかける。

<具材>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
大根はピーラーでリボン状にする。
- ② 大和ポークは約3cmに切る。
- ③ 味間いもは皮をむいてから洗い、約1cm幅の輪切りにする。
- ④ 春雨は熱湯にくぐらせる。
- ⑤ 土鍋にスープを入れて火にかけて、味間いもをいれる。
- ⑥ 白菜の葉、春菊以外の野菜と大和ポークを加え、肉に火が通ったら白菜の葉と春菊、春雨を加え煮る。

*残ったスープにご飯50gを入れ、溶き卵20gとチーズ10gを加えてリゾット風にする。