

野菜鍋

藤野 孝行さん

土鍋でヘルシーな温かい野菜が食べられる

(材料は4人分)

材 料

白菜	5枚	(割り下)	
人参	100g	水	カップ1
春菊	100g	しょうゆ	カップ半分
しめじ	1袋	みりん	カップ半分
焼き豆腐	1丁	砂糖	大さじ3
鶏モモ肉	150g		

1人分のエネルギー 255kcal
食塩相当量 3.7g

作り方

- ①土鍋に、割り下を入れ、材料すべてをいれて強火し、煮立ったら中火にし、野菜がやわらかくなったら完成。

☆野菜の切り方

白菜は長さ方向に3cmに切る。

人参はピーラーで切る。

春菊は指でちぎる。

しめじは下の部分を切り落とす。

焼き豆腐は1cm角に切る。

鶏モモ肉は一口大に切る。



【管理栄養士からのコメント】

味つけは少し甘めのすき焼き風であり、食が進みます。

寒い冬に鍋料理は体も心もあたたまって良いですね。

