

主菜

副菜

ゆずとろろ鍋

野菜摂取目標量は 1日 350g 以上
～野菜料理を 5 皿食べよう～



調理時間:30分

【材料】2人分

・ゆずとろろ

長いも(すりおろし) …100g

柚子果汁(ペーストも可) …小さじ1

鶏もも肉 …150g

白菜 …100g

にんじん …1/3本(50g)

まいたけ …1/2パック(50g位)

長ねぎ …1/2本

A

だし汁	…1・1/2カップ
みりん	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
食塩	…ひとつまみ
三つ葉	…適量
七味唐辛子	…お好みで

●1人分栄養量

1食分の野菜・いも・きのこ量 175g

エネルギー: 195kcal たんぱく質: 20.2g

脂質: 4.0g 食塩相当量: 2.1g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。白菜は5cm幅に、にんじんは4～5cm長さの短冊切り、長ねぎは斜め切り、三つ葉は1～2cm長さに切る。まいたけは手でほぐす。
- ② 鍋に具材を並べ、Aをよく混ぜてから注ぎ入れて火にかける。
- ③ 具材に火が通ったら、上からゆずとろろをかけて三つ葉を散らす。

いつものお鍋にゆずとろろをかけてアレンジ！香りのよいゆずとろろで心も体も温まる1品です。

味付けは鍋の素を使うとより手軽にできます。