

ちゅうぶ
中部
きんきちほう
近畿地方

やさいなべ

レンコンボールとしゃきしゃき野菜鍋

1人あたり

野菜 **4.5** 皿分

エネルギー: **324** kcal

塩分: **3.1** g

主菜: **3** っ(SV)

副菜: **4.5** っ(SV)



レンコンがふわふわのボールに変身!
へんしん

材料(4人分)

- A
- 鶏胸ひき肉…300g
 - れんこん…150g
 - 卵…1個
 - おろし生姜…大さじ2/3
 - 塩…小さじ2/5

- 木綿豆腐…1丁
- レタス…1玉
- 水菜…1袋
- 葉ねぎ…1/2袋
- にんじん…1/4本
- しめじ…1パック

- B
- えのき…1袋
 - だし…6カップ
 - 薄口しょうゆ…大さじ2
 - 塩…小さじ1/2
 - 酒…大さじ2



こねる!

- (1) れんこんはすりおろして水気を絞り、Aのほかの材料とよく混ぜ合わせる。
- (2) レタスは大きめに手でちぎり、水菜は長さを4等分にする。葉ねぎは5cm、豆腐は食べやすい大きさのやっこに切る。にんじんは太めのせん切りにする。しめじ・えのきは石づきをとり、小房にわける。
- (3) 鍋にBを煮立て、(1)をスプーンで落とし、レタス以外の(2)を加え、煮えたらさっと火を通したレタスで巻いて食べる。

食べた野菜に色をぬろう!



なべぶぎょう
こども鍋奉行の
おてつだいポイント!



レンコンボールの材料を手でよくこねよう。ねばりが出るまでしっかりね!

つきたひ
月
日

竹内先生より お子様の好きなつみれを、野菜やきのこと一緒にしゃぶしゃぶしたレタスで巻いて食べます。食卓で自分の好きな組み合わせを試せる、鍋ならではの楽しみ方です。レタスなどの野菜が驚くほどたくさん食べられます。