

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** つ(SV)
副菜: **4.5** つ(SV)



へんしん
レンコンがふわふわのボールに変身!

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



- (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・えのきは石づきを取り、小房にわけろ。
- (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。

た やさい いろ
食べた野菜に色をぬろう!



こねる!

なべぶぎょう
こども鍋奉行の
おてつだいポイント!



ざいりょうて
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!

つくった日

月

日

竹内先生より お子様の好きなつまみれを、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。