

第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト
鍋の部 優秀賞

作品名：野菜を食べて元気になろう鍋

材料

- ①ねぎ…2本
- ②白菜…1/2玉
- ③春菊…1袋
- ④しいたけ…5個
- ⑤豆腐…1丁
- ⑥だし汁
- ⑦鳥挽肉…150g、おろしショウガ
- ⑧しいたけ…2個
- ⑨たれ(昆布とキムチの素を混ぜたもの)
- ⑩大根…1/3本

} つみれ

調理
方法

- ①昆布でだしを取る
- ②鍋の材料を食べやすいサイズに切る。
- ③つみれ作り（鶏肉に細かく刻んだしいたけを入れ団子にする）
- ④だし汁の中に材料を入れ火にかける。
- ⑤野菜もお肉も煮えたら、たれにつけて食べる。

☆完成品☆

