

トマッピーの食育レシピ



テーマ：野菜たっぷり

対象：成人向け

【一人牛乳鍋】



材料（大人1人分）

鶏モモ	100g
人参	小3cm (30g)
玉ねぎ	小1/4 (25g)
白菜	大1枚 (100g)
春菊	3枝 (25g)
生シイタケ	中2枚 (30g)
木綿豆腐	1/6丁 (50g)
A 牛乳	150ml
水	100ml
顆粒中華だし	小さじ1/2 (1.5g)
酒	大さじ1/2 (7.5g)
みりん	大さじ1/2 (7.5g)
薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)

【作り方】

- ① 鶏モモは余分な脂をとって、一口大に切る。
- ② 人参は斜め薄切り、玉ねぎは薄切り、白菜は一口大にざく切り、豆腐は一口大に切る。
- ③ 一人用の土鍋にA、人参、玉ねぎを入れ中火にかける。泡立ってきたら鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉が白くなってくれば生シイタケ、白菜、豆腐、春菊の順で入れる。



[1人前：エネルギー392kcal、たんぱく質27.4g、脂質21.1g、炭水化物17.3g、食塩相当量2.1g]

鍋料理は、つい食べすぎたり、好きな物ばかり食べたりしがちですが、一人鍋なら、大丈夫。

また、感染症予防にもなります。

食べた後のスープは絶品です。ごはんや麺を入れてもおいしくいただけます。

子供から大人まで全ての年代に喜んでいただけるメニューです。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」に基づいて算出しています。