

## 玉川村産野菜で体に優しい料理レシピ NO.4

### ほうれんそう・豆腐 編

#### ほうれんそう

##### 1品目

##### <ほうれんそうとぶた肉ナベ>

ほうれんそう、ぶた肉、しいたけ、糸コンなどを塩コショウ・めんつゆなどお好みの味付けをした、だし汁で煮る。

#### 豆腐

##### 1品目

##### <豆腐の茶碗蒸し>

豆腐を8等分にする。

しいたけ・かまぼこ・人参を千切りにする。

鶏肉はそぎ切りにする。

だし汁にめんつゆを少々入れて味をととのえる。

とき卵を入れて混ぜて汁を作る。

蒸し容器に汁、具を入れて蒸す。

蒸しあがる少し前に1cmくらいに切ったほうれんそうを入れる。

大きい器に作りみんなで食べてもおいしい！