



荒谷支部は、高齢で農業を頑張っている方が多い地域なので、体が温まり、力が得るようなメニューを考えました。

# ファイター発!! 鍋



野菜をふんだんに使い、体が温まる調味料と肉を入れました！

豆乳でまろやかな仕上がりに！たんぱく質も補えます！



バランスよく食べて免疫力アップ

- ① **食物繊維**  
腸内環境を整えることが大切です。
- ② **たんぱく質**  
免疫細胞の原料になり、働きを強化します。
- ③ **ビタミン**  
特にビタミンACEは抗酸化作用が強くウイルスから体を守ります。

## 材料(1人分)

- ・豆乳 1 カップ
- ・にんにく 3g
- ・しょうが 3g
- ・鶏もも肉 60g
- ・豆腐 75g(1/4 丁)
- ・ごぼう 20g
- ・だいこん 30g
- ・にんじん 30g
- ・えのき 30g
- ・まいたけ 30g
- ・しめじ 30g
- ・にら 30g
- ・ミニトマト 3 個
- ・ねぎ 1/4 本

- ・ごま油 大さじ 1
- ・豆板醤 大さじ 1 弱
- A 水 100 cc
- A 練りごま(白) 大さじ 1
- A しょうゆ 大さじ 1 弱
- A ほんだし 小さじ 1

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉と豆腐は食べやすい大きさに切る。だいこん、にんじん、ごぼうは千切りにして、ごぼうは水にさらす。えのき、しめじ、まいたけは手でほぐす。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。にらは 3 cm くらいの長さに切る。
- ② 鍋にごま油、ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤を入れ弱火にかけて 1~2 分炒める。ごぼう、鶏もも肉を入れ弱火で炒め、肉の色が変わったら A を入れる。
- ③ トマトをのせ、ふたをして煮る。
- ④ 火が通ったら、豆乳を加え、煮たせないよう加熱する。

~冷凍保存で食材が長持ち!~

残った野菜もうまく活用しよう！



残ったきのこ類は食べる大きさにほぐし、ジップロックに入れて冷凍保存！



にんじん・だいこんは軽くゆでてから小分けにしてラップで包んで冷凍。

(1人分の栄養価 エネルギー429kcal たんぱく質 30.9g 脂質 31.6g 食物繊維 9.3g 食塩相当量 3.8g)