



アピール
ポイント

幅広い世代の人が食べられる地元の野菜を使いました。旬の野菜でその時の季節を感じられる出来立ても、冷めてもおいしく、和食と洋食どちらものの良さが入っています！

材 料

- ・ なばな 40g
- ・ 玉ねぎ 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ しいたけ 40g
- ・ 鶏もも肉 100g
- ・ 豆乳on生クリーム 50cc
- ・ かつおだし 25cc
(1番だしでも2番だしでも良い)
- ・ 卵 1個
- ・ 塩 3g



作 り 方

- ①A 野菜を全部みじん切りにして炒める
- ②B 鶏もも肉、豆乳、だしをフードプロセッサーでペースト状にする
- ③冷めたAとBを混ぜる
- ④型に入れて中火で60分蒸す
- ⑤冷めたら型から取り出して切り分けて盛り付ける