

東京で採れる食材を使用した食物繊維が豊富で災害時にも役立つレシピ。塩分控えめもポイント

江戸東京野菜入りちゃんこ鍋

《材料(2人分)》

白菜	120 g
拌島ネギ(江戸東京野菜)	80 g
えのき	80 g
青梗菜	40 g
油揚げ	60 g (2枚)
木綿豆腐	120 g
えび(冷凍可)	30 g
鶏ガラスープの素	小さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
みそ	小さじ1
すりごま	10 g
にんにく(チューブ)	1 g
○肉団子	
鶏ひき肉	50 g
拌島ネギ(葉の部分)	10 g
しょうが(チューブ)	5 g
らっきょう(酢漬け)	2ケ(10 g)
片栗粉	3 g



江戸東京野菜の
拌島ネギ

主に昭島市で栽培される拌島ネギは、生では辛みが強いのですが、熱を加えると甘みが増すため、鍋料理に最適です。また、根深ネギの一種「千住ネギ」も江戸東京野菜です。

《栄養価》 1人分

エネルギー：392kcal
たんぱく質：27.8g
食塩相当量：1.0g／食物繊維：6.6g



《作り方》

- 油揚げは湯通し、食べやすい大きさにカット。えびは背わたを取り（冷凍の場合は解凍しておく）。
 - 白菜はざく切り、えのきは石づきを取り、青梗菜・木綿豆腐は好みの大きさに切る。
 - 鍋に野菜が浸るくらいの水に調味料Aを加え火にかける。
 - 沸騰したら、肉団子を入れ、あくを取りながら煮る。再度沸騰したら他の食材を入れて蓋をする。
 - 全ての具材が火が通ったら、できあがり♪
- ☆肉団子の作り方☆
- 葉ねぎ・らっきょうは粗みじんに切り、鶏ひき肉・片栗粉と共にボウルでよく混ぜ合わせる。
 - 沸騰した鍋にスプーンで一口大に形どりしながら落とす（手で丸めてもOK）。

☆災害用パッククッキングの応用編☆

白菜・ねぎ・えのき・青梗菜・豆腐などを食べやすいサイズにカットして耐熱用ポリ袋に入れ、鶏ガラスープの素・しょうゆ・酒・みりん・みそ・水:150mlを加えて混ぜます。お湯が入った鍋の中に入れて弱火にして40分茹でます。

《ワンポイントアドバイス》

☆ちゃんこ鍋には珍しい薄口醤油と味噌を合わせたブレンドスープで仕上げました。
☆ねぎは冬に旬を迎える江戸東京野菜「拌島ネギ」を使用しています。