

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	120g	
拝島ネギ（江戸東京野菜）	80g	
えのき	80g	
青梗菜	40g	
油揚げ	60g（2枚）	
木綿豆腐	120g	
えび（冷凍も可）	30g	
鶏ガラスープの素	小さじ1強	調味料A
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	10g	
にんにく（チューブ）	1g	
〇肉団子		
鶏ひき肉	50g	
拝島ネギ（葉の部分）	10g	
しょうが（チューブ）	5g	江戸東京野菜の
らっきょう（酢漬け）	2ケ（10g）	拝島ネギ
片栗粉	3g	



主に昭島市で栽培される拝島ネギは、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》

- ①油揚げは湯通し、食べやすい大きさにカット。えびは背わたを取る（冷凍の場合は解凍しておく）。
 - ②白菜はざく切り、えのきは石づきを取り、青梗菜・木綿豆腐はお好みの大きさに切る。
 - ③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。
 - ④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。
 - ⑤全ての具材が火が通ったら、できあがり♪
- ☆肉団子の作り方☆
- ①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。
 - ②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「拝島ネギ」を使用しています。