

チカラ

きのこの力



低カロリーでカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



シャンタン鍋

調理時間
18分

1人分
676kcal
※シメの材料含めず

シャント鍋

調理時間

18分

1人分

676kcal

※シメの材料含めず

【材料/3~4人前】

鶏だんご	12個
鮭	400g
豚ロース肉	400g
白菜	1/4個
水菜	1/2束
長ネギ	1本
えのき	1束
生しいたけ	8個
にんじん	1/2本
豆腐	1丁
創味食品 創味シャント 粉末タイプ	大さじ2 (30g)
水	800ml
〈シメ〉	
中華そば	2袋
細ネギ	適量

【作り方】

- ①具材は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ湯を沸かし、「創味食品 創味シャント 粉末タイプ」を入れて一煮立ちさせる。
- ③鶏だんごを先に入れ、肉以外の材料(野菜、鮭、豆腐)を敷き詰める。
- ④肉は一番上にのせて蓋をして煮る。

【シメの作り方】

中華そばを入れ、やわらかくなったら器に盛り、小口切りにした細ネギをのせる。お好みでこしょうを振る。