

チカラ

豆苗の力



ビタミン、ミネラルや食物繊維を豊富に含む優秀な野菜です。特に皮膚や粘膜を健康に保つといわれるβカロテンは、ほうれん草よりも含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏団子と豆苗の寄せ鍋

調理時間
30分

1人分
244kcal

鶏団子と豆苗の寄せ鍋

調理時間

30分

1人分

244kcal

【材料/4人前】

鶏ひき肉	300g
卵	1個
① 長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	各少々
白菜	3枚
もやし	1袋
にんじん	適量
油揚げ	1枚
豆苗(トウモロコシ)	1袋
ミツカン ㄨまで美味しい 寄せ鍋つゆストレート	1袋

【作り方】

- ① ①をボウルに全て入れ、混ぜ合わせる。
- ②野菜、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に「ミツカン ㄨまで美味しい寄せ鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、火を付け沸騰したら①をスプーンなどですくい、鍋に入れる。鶏だんごの表面に火が通ったら、白菜、もやし、にんじん、油揚げを加える。
- ④仕上げに豆苗を加え、サッと火を通す。