

チカラ

白菜の力



加熱すると量が減りたくさん食べられるのがメリットです。食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸や美肌づくり等の効果が期待できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



もち豚ねぎ鍋

調理時間
10分

1人分
305kcal

もち豚ねぎ鍋

調理時間

10分

1人分

305kcal

【材料/3~4人分】

豚しゃぶしゃぶ用肉(ロース又はバラ肉)	200g
切りもち	4個
ねぎ	2本
ニラ	1束
白菜	200g
もやし	1/2袋
A	キッコーマン よせ鍋つゆ鶏がら塩
 1/2本(250cc)
	水..... 750ml

【作り方】

- ①切りもちは焼き網やトースターで焼く。
- ②ねぎは斜め切り、ニラは5cmの長さに切る。白菜はざく切りにする。
- ③鍋にAを合わせて煮立たせ、具材を少しずつ加え、煮えたものから器にとっていただく。