

白菜



ラップでしっかりと包み、立てた状態で冷蔵保存すると日持ちします。芯の部分は繊維に沿って縦に切ると歯応えが残りおいしく食べられます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

プリプリほたてと白菜のごま豆乳鍋

調理時間
15分

1人分
311kcal

使ったのは
この商品!



プリプリほたてと白菜のごま豆乳鍋

調理時間

15分

1人分

311kcal

【材料/4人分】

ほたて貝柱	8個
白菜	1/4個
豚ロース肉 薄切り	8枚
豆腐	1/2丁
長ねぎ	1本
えのきだけ	1パック
水菜	1/2袋
にんじん	1/3本
油揚げ	1枚
ミツカン ぐままで美味しいごま豆乳鍋つゆストレート	1袋

【作り方】

- ①白菜はザク切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは短冊切りにする。油揚げは1枚を4等分に切る。えのきだけは石づきを取り、小房に分ける。豆腐は食べやすい大きさに切る。豚ロース肉は1枚を半分に切る。水菜は3~4cm長さに切る。
- ②鍋に「ミツカン ぐままで美味しいごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふって入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら、①とほたて貝柱を入れ、具材に火を通す。