

# 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。

使ったのは  
この商品!



## お雑煮風鍋

調理時間  
**15分**

1人分  
**338kcal**

# お雑煮風鍋

調理時間

15分

1人分

338kcal

## 【材料/4人分】

かまぼこ	8切れ
もち(しゃぶしゃぶ用)	10枚
または	
もち	4個
白菜	1/8個
鶏もも肉	1枚
大根	5cm分
えのきだけ	1パック
にんじん	1/3本
豆苗(トウモロコシ)	1袋
油揚げ	1枚
ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート	1袋

## 【作り方】

- ①白菜はザク切り、にんじんと大根は短冊切りにする。油揚げは油抜きをして、にんじん、大根と同じくらいの大きさに切る。えのきだけは石づきを取り、小房に分ける。鶏もも肉は一口大に切る。かまぼこは5mm厚さに切る。豆苗は根を落とす。
- ②鍋に「ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート」を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ③②に①を入れ、具材に火が通ったら、もちを入れる。