

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。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

豚バラきのこ鍋

調理時間
20分

1人分
377kcal

豚バラきのこ鍋

調理時間

20分

1人分

377kcal

【材料/4人前】

豚バラ肉 薄切り	300g
えのきだけ	大1パック
しめじ	1パック
まいたけ	1パック
しいたけ	4個
もやし	1袋
油揚げ	1枚
水菜	1株
ミツカン ㄨまで美味しい地鶏塩ちゃんこ	
鍋つゆストレート	1袋

【作り方】

- ①きのこは石づきを取り、ほぐしておく。豚肉、油揚げ、水菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に「ミツカン ㄨまで美味しい地鶏塩ちゃんこ 鍋つゆストレート」をよくふってから入れ、火をつける。沸騰したら①ともやしを入れて煮込む。