

チカラ

かぶの力



かぶは、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。また、消化酵素のジアスターゼが多く含まれ、胃もたれや胸焼けを防ぐ効果があるといわれています。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

焼あごだし染み込むかぶと鶏だんごの鍋

調理時間
30分

1人分
268kcal

焼あごだし染み込むかぶと鶏だんごの鍋

調理時間

30分

1人分

268kcal

【材料/4人前】

鶏だんご	10個
かぶ	大4個(600g)
にんじん	4本(600g)
長ねぎ	3本(495g)
エリンギ	2パック
木綿豆腐	1丁
ミツカン ㄨまで美味しい 焼あごだし鍋つゆ ストレート	1袋

【作り方】

- ①かぶは茎を少し残して切り、4等分にする。かぶの葉は粗みじん切りにする。にんじんは乱切り、長ねぎは5cmのブツ切りにする。エリンギは縦4等分、木綿豆腐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 焼あごだし鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れて火にかける。沸騰したら、かぶの葉以外の具材を入れて火を通す。
- ③仕上げに、粗みじん切りにしたかぶの葉を散らす。