

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!



よせ鍋 塩

調理時間
30分

1人分
297kcal

よせ鍋 塩

調理時間

30分

1人分

297kcal

【材料/4人前】

A	鶏ひき肉	300g
	ねぎ	1/2本
	しょうが汁	小さじ1
	とき卵	1/2個分
	しょうゆ	小さじ2
白菜	1/8株(300g)	
ねぎ	1本	
ごぼう	1/2本	
ニラ	1/2束	
にんじん	1/3本	
もやし	50g	
しいたけ	4枚	
油揚げ	1枚	
木綿豆腐	1/2丁	
B	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白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。ニラは5cmの長さに切る。にんじんは短冊切り、しいたけは飾り切りにする。油揚げは三角に4等分、木綿豆腐は4~6等分に切る。
- ②土鍋にBを合わせ、ごぼう、にんじんを入れて火にかける。
- ③②のつゆが煮立ってきたら、Aをだんご状にしてつゆの中に落とし、その他の具材も火の通りにくいものから順に加えて煮る。
- ④煮えたものから器にとっていただく。