

チカラ

水菜の力



風邪や肌荒れの予防に期待ができるビタミンCやβ-カロテン、不足しがちな鉄分やミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。



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!



たらの寄せ鍋

調理時間
30分

1人分
313kcal

たらの寄せ鍋

調理時間

30分

1人分

313kcal

【材料/4人前】

たら(切り身).....	4切れ
鶏もも肉.....	1枚
白菜.....	1/4個
水菜または春菊.....	1/3束
長ねぎ.....	2本
しいたけ.....	4個
にんじん.....	少々
くずきり.....	50g
ミツカン 寄せ鍋つゆストレート.....	1袋

【作り方】

- ①たら、鶏もも肉はひと口大に切る。
- ②白菜、水菜は食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め切りにする。しいたけ、にんじんは飾り切りにする。くずきりは表示通りにもどす。
- ③鍋に「ミツカン 寄せ鍋つゆストレート」を入れて煮立て、①を加えて火を通し、その他の具材を加えて煮えたものから順にいただく。