

チカラ

長いもの力



炭水化物、カリウム、ビタミンB1、食物繊維などが豊富に含まれています。ねばねば成分のムチンは胃の粘膜を保護するといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



とろっ鍋

調理時間
20分

1人分
409kcal

とろっ鍋

調理時間

20分

1人分

409kcal

【材料/4人分】

豚ロース肉	300g
白菜	1/4個
水菜	1/2袋
長ねぎ	1/2本
油揚げ	1枚
しいたけ	4個
さといも	200g
長いも	200g
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
ポン酢	お好みで
〈オススメㄨ〉	
ご飯	200g
長いも	100g
わさび	適宜
切りのり	適宜

【作り方】

- ①豚肉、白菜、さといもは食べやすい大きさに切る。水菜は4cm長さに切り、長ねぎは斜め切り、油揚げは一口大に切り、しいたけは飾り切りにする。長いもはすりおろす。
- 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」とさといもを入れ、火をかけ、沸騰したらその他の具材を加える。
- ③具材に火が通ったらすりおろした長いもをかけてふたをし、さらに1~2分程度火にかける。
- ④お好みで切りのり(分量外)を加えたポン酢につけていただく。

【ㄨの作り方】

残ったつゆにご飯を加え、少し煮立てて最後にすりおろした長いもを加え、火が通ったら、お好みでわさび、切りのりを添えていただく。