

チカラ

# 長ねぎの力



ビタミンC、β-カロテン、カルシウムが豊富に含まれています。において成分の硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 鶏団子と豆苗のごま豆乳鍋

調理時間  
30分

1人分  
299kcal

# 鶏団子と豆苗のごま豆乳鍋

調理時間

30分

1人分

299kcal

## 【材料/4人前】

〈鶏だんご材料〉

鶏ひき肉……………300g

卵……………1個

長ねぎ(みじん切り)……………大さじ2

片栗粉……………大さじ1

塩・こしょう……………少々

白菜……………3枚

もやし……………1袋

にんじん……………適量

油揚げ……………1枚

豆苗(トウモロコシ)……………1袋

ミツカン ㄨまで美味しい  
ごま豆乳鍋つゆ ストレート……………1袋

## 【作り方】

- ①〈鶏だんご材料〉をボウルに全て入れ、混ぜ合わせる。
- ②野菜、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に「ミツカン ㄨまで美味しいごま豆乳鍋つゆ ストレート」をよくふってから入れ、火を点け沸騰したら①をスプーンなどですくい、鍋に入れる。鶏だんごの表面に火が通ったら、白菜、もやし、にんじん、油揚げを加える。
- ④仕上げに豆苗を加え、サッと火を通す。