

ちよい足し食材

チカラ

# エリンギの力



他のきのこ類より糖の含有量が多く、整腸作用があるといわれるオリゴ糖を多く含みます。また、食物繊維も豊富で便秘予防が期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## エリンギたっぷり鍋

調理時間  
10分

1人分  
265kcal

# エリンギたっぷり鍋

調理時間

10分

1人分

265kcal

## 【材料/4人前】

- 豚ロース肉 薄切り……………200g
- まいたけ……………1パック
- 水菜……………1/2袋
- エリンギ……………1パック
- えのきだけ……………1パック
- ぶなしめじ……………1パック
- 油揚げ……………1枚
- ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート…1袋

## 【作り方】

- ①具材は食べやすい大きさに準備する。
- ②鍋に「ミツカン ごま豆乳鍋つゆストレート」をよくふってから入れて火にかける。煮立ったら、水菜以外の具材を鍋に入れ、ふたをして中火で一煮立ちさせる。
- ③仕上げに水菜を入れる。

オススメ

うどん