使ったのはこの商品！




※写真はイメージです。

## ちょい足し食材 豆苗（チカラ）の力

ビタミン、ミネラルや食物繊維を豊富に含む優秀な野菜です。特に皮膚や粘膜を健康に保つといわれるβカロテンは、ほうれん草よりも含まれています。

# シャキシャキ豆苗鍋

| 調理時間 | 1人分 |
|---|---|
| 10分 | 303kcal |

# シャキシャキ豆苗鍋

調理時間 10分 | 1人分 303kcal

## 【材料/4人前】

鶏もも肉……300g
白菜……1/4個
長ねぎ……1/2本
豆苗……1袋
にんじん……適量
えのきだけ……1パック
しめじ……1パック
まいたけ……1パック
ミツカン地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート……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 地鶏塩ちゃんこ鍋つゆストレート」をよくふってから入れて火にかける。煮立ったら、豆苗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仕上げに豆苗を入れる。

| オススメ✗ | うどん |
|---|---|