



- 調理時間 15分
- エネルギー 316kcal
- 食塩相当量 3.0g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分で

焼きあごだしが、たまねぎの甘みとコクを引き立てます。

たまねぎと焼きあなご鍋

● 材料 (4人分)

材料	分量	材料	分量
たまねぎ	1個	<オススメ>	
焼きあなご	4尾	そば	適宜
白菜	1/4個 (625g)	わさび	適宜
木綿豆腐	1丁 (300g)	長ねぎ (小口切り)	適宜
みつば	2袋 (120g)		
ごぼう	1/2本		
しいたけ	4枚		
柚子 (果皮)	少々		
ミツカン 焼あごだし鍋つゆストレート	1袋		

● 作り方

[1] たまねぎは3mm厚さの薄切りにする。焼きあなご、白菜、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして、水にさらす。しいたけは石づきを取り、飾り切りにする。石づきは、薄切りにする。

[2] みつばは5cm長さに切る。柚子皮はせん切りにする。

[3] 鍋に「焼あごだし鍋つゆストレート」を入れて火にかける。

[4] [3]が沸騰したら、[1]を入れて、具材に火を通す。

[5] [4]に[2]を散らす。

※おすすめの×はそばです。ゆでたそばに、残りの鍋つゆをそそぎ、わさび、長ねぎを添えてお召し上がりください。

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。

※<オススメ>は栄養成分に含みません。