



- 調理時間 15分
 - エネルギー 269kcal
 - 食塩相当量 5.5g
- ※エネルギー、食塩相当量は1人分です。

たまねぎの甘味を楽しむ水炊きです。

鶏手羽元とたまねぎの水炊き

● 材 料（4 人 分）

材 料	分 量
鶏手羽元	8本（480g）
たまねぎ	2個（400g）
しいたけ	2個（30g）
にんじん	1／3本（50g）
豆腐	1／2丁（150g）
水菜	1／2袋（75g）
水	4カップ
酒	大さじ2
塩	小さじ1

材 料	分 量
ミツカン 味ぽん®	適量

● 作 り 方

- [1] 鶏手羽元は水けをふく。たまねぎは皮をむき、くし形に切る。しいたけは石づきを取り、4等分にする。にんじんは短冊に切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜は4～5cm長さに切る。
- [2] 鍋に水、酒、塩を入れて火にかけ、沸騰したら[1]を入れる。
- [3] 具材に火が通ったら「味ぽん」をつける。

※栄養成分は鍋つゆを75%摂取するとして計算しています。