

12/12・12/19

金

鶏ちゃんこ鍋

調理時間
約25分

消費期限12/14(日)・12/21(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
298kcal	21.9g	16.3g	16.9g	2.9g



鶏ちゃんこ鍋

- ① ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、春菊は葉と茎のやわらかい部分を摘み取る。残りの野菜、水気をきった豆腐、油揚げは食べやすく切る。
- ② 鍋にAを煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮る。お好みで味付けポン酢、唐辛子粉を添える。

【栄養士のオススメPOINT】

具材からだしが出ていますので、めにはご飯を入れて雑炊にしたり、うどんを入れたりしても美味しくお召し上がりいただけます。

材 料

	2人用	3人用
若鶏モモ肉(一口カット)	160g	240g
豆腐	1/2パック	2/3パック
油揚げ	2/3枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	2/3パック	1パック
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	2/3本	1本
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
春菊(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
だし汁	600ml	900ml
塩	小2/3	小1
A 酒	大2 2/3	大4
しょうゆ	大1	大1 1/2
みりん	大1	大1 1/2
味付けポン酢	適量	適量
唐辛子粉	適量	適量

お得なおまけ付き！
めのうどん

ゆでうどん

2人用 1玉

3人用 2玉



アレルギー 小麦

※写真は3人用の量です。