12/
11・18
金曜日

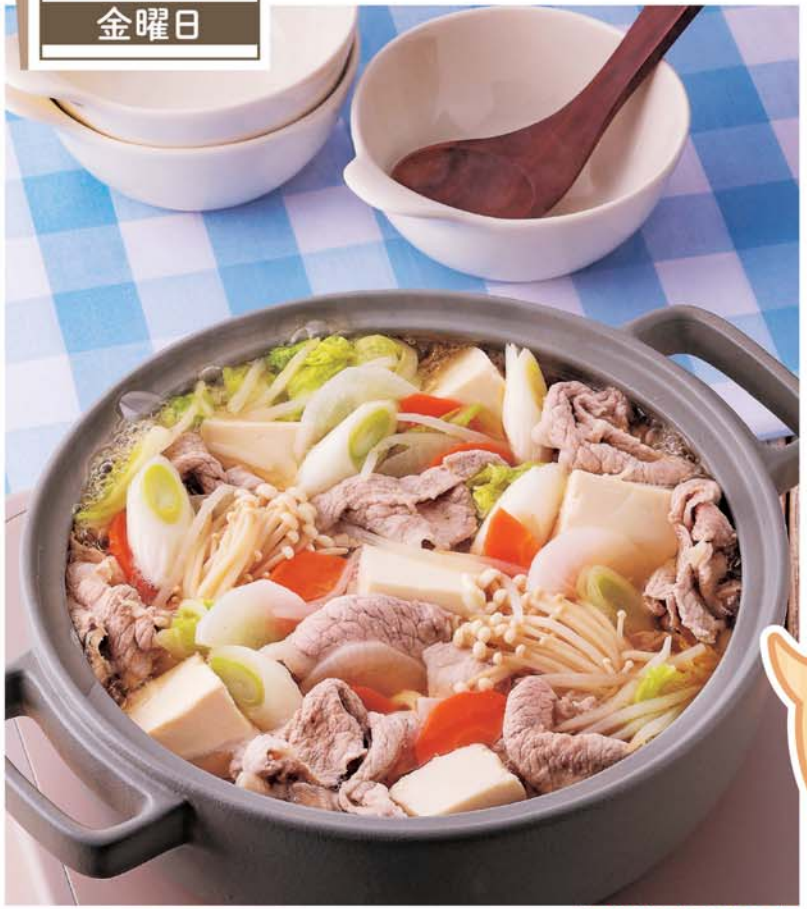
豚しゃぶ肉といろいろ野菜のちゃんこ鍋

調理時間 約20分

消費期限12/13(日)・12/20(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
237kcal	23.6g	11.2g	15.0g	3.1g

アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ちゃんこ鍋スープ	●							



※写真は3人用の量です。

豚しゃぶ肉といろいろ野菜のちゃんこ鍋

1. 鍋に水、スープを入れて中火にかける。
2. 大根、人参…薄い半月切り
   白菜…ざく切り
   太葱…斜め切り
   えのき茸…根元を切り、ほぐす
   豆腐…水気をきり、食べやすく切る
   豚肉…食べやすく切る
   具材を切りながら順に鍋に加えていくと時短に！
   【For Kids】小さなお子さまには具材を小さく切ることで食べやすくなります♪
3. ❶に具材を入れ、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約7〜10分)。

小袋調味料付き　ちゃんこ鍋スープ
昆布の風味をきかせた、少し甘めの醤油ベースのスープ。

材　料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	150g	220g
豆腐	1パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
白菜(冷蔵)	200g	300g
太葱(冷蔵)	1/2本	1/2本
もやし(冷蔵)	100g	150g
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	40g	60g
ちゃんこ鍋スープ	2袋	3袋
□水	500ml	750ml

お得なおまけ付き！
〆のうどん

ゆでうどん
2人用 1玉
3人用 2玉



アレルギー 小麦