



かんたん鍋



豚もも肉	50g	水	土鍋1/2	料理時間30分
豆腐	1/6丁	こんぶ	5cm	(つきっきり20分)
白菜	1/2枚	ポン酢	大さじ1	
長ねぎ	1/2本	しょうゆ	大さじ1	
生しいたけ	1枚	薬味(削り節など)	適宜	
春菊	1/6束			

エネルギー	169kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	7.2g
塩分	1.6g

作り方

下ごしらえ

豆腐 食べやすい大きさ



白菜 ざく切り



ねぎ ななめ切り

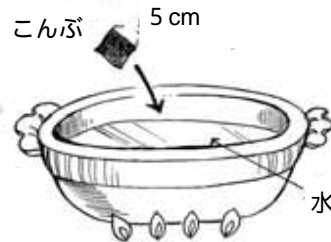


しいたけ 半分に切る



水にこんぶを入れて
火にかける

土鍋の大きさは
20cm位で
大丈夫です



具を入れてよく煮る



小皿にとり、ポン酢
と薬味をつける

