

旨辛鍋



料理特徴

「今日のご飯作るの面倒くさい！でも栄養バランスは気になる…」という日でも、これなら簡単に美味しくたんぱく質や野菜が摂れます。シメはご飯でも麺でも、お好みのものを。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
豚バラ肉(薄切り)	40g		
白菜	100g		
絹ごし豆腐	100g		
長ねぎ	1/4本		
えのきだけ	1/4株		
ニラ	1/4束		
人参	1/8本		
旨辛肉汁うどんつゆ	1/2袋		
水	150ml		

作り方

- ①豚バラ肉と白菜は食べやすい大きさに切る。絹ごし豆腐は水気を切り、2cm角に切る。長ねぎは斜め切りにし、えのきだけは石突を落として半分に切る。ニラは6cm幅のざく切りにし、人参は輪切りにする。
- ②鍋に①・旨辛肉汁うどんつゆ・水を入れて火にかけ、具材に火が通ったら出来上がり。