

調理時間

約 **15** 分

博多風水炊き



アレルギー物質を含む食品

博多風水炊きセット ……小麦・乳成分・卵

☐ 302kcal ☐ 27.4g ☐ 15.0g ☐ 17.5g ☐ 2.4g

博多風水炊き

- ア 水炊きセット…解凍する
- イ 鍋に分量の水を入れて火にかける。
- ① 水菜…ざく切り
豆腐…食べやすく切り、軽く水気をきる
椎茸…石づきを取り、飾り包丁を入れる
- ② ①が煮立ったら、鶏肉、つみれをスプーンですくい入れて煮、アクを取り、カット野菜、①(水菜以外)、スープを加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、水菜を加えてさっと煮る。

材料

2人用

3人用

4人用

材料	2人用	3人用	4人用
博多風水炊きセット (健康鶏使用) (冷凍)			
鶏モモ肉	100g	150g	200g
鶏つみれ	100g	150g	200g
スープ (40g)	2袋	2袋	4袋
豆腐	1/2パック	1パック	1パック
生椎茸	2枚	3枚	4枚
カット野菜 <白菜、大根、人参、太葱>	380g	570g	760g
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
水	800ml	800ml	1600ml