

調理時間

約 15 分

きのこたっぷり  
すいとん鍋



●すいとんセット…小麦・乳成分使用  
すいとんセット…鶏肉：ブラジル産

☐ 379kcal ☐ 18.7g ☐ 10.6g ☐ 52.1g ☐ 2.9g

きのこたっぷりすいとん鍋

下ごしらえ ㊦ すいとんセットの具材…解凍する  
① 鍋に水を入れて火にかける

① ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす  
えのき茸…根元を切る  
油揚げ…食べやすく切る

② ①の鍋に㊦、凍ったままのすいとん、①、カット野菜、もやしを入れて煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
すいとんセット (冷凍)			
すいとん	200g	300g	400g
具材 [鶏肉、ごぼう、味噌ダレ]	180g	270g	360g
油揚げ	1枚	1枚	2枚
カット野菜 <白菜、太葱、人参>	260g	390g	520g
もやし	150g	200g	300g
ぶなしめじ	1/2パック	1パック	1パック
えのき茸	1/2袋	1袋	1袋
水	500ml	750ml	1000ml