

調理時間

約30分

スタミナちゃんこ鍋



●肉団子…小麦、乳成分使用 ●ちゃんこ鍋スープ…小麦使用

☐402kcal ☐29.9g ☐24.0g ☐21.7g ☐3.8g

スタミナちゃんこ鍋

- ① えのき茸…根元を切る
その他の野菜、油揚げ…食べやすく切る
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
- ② 鍋に分量の水、スープを煮立て、煮えにくい材料から順に入れて煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	150g	220g	300g
肉団子 (冷凍)	6コ	9コ	12コ
豆腐	1/2パック	1パック	1パック
油揚げ	1/2 枚	1 枚	1 枚
えのき茸	1/2 袋	1 袋	1 袋
太葱	1/2 本	1 本	1 本
カット白菜 (ざく切り)	200g	300g	400g
カット大根 (いちょう切り)	100g	150g	200g
カット人参 (いちょう切り)	40g	60g	80g
にら	1/3ワ	1/2ワ	2/3ワ
ちゃんこ鍋スープ	2袋	3袋	4袋
水	500ml	750ml	1000ml