

1/24

土曜日

いろいろお肉の みそバターコーン鍋

〜メはラーメンで〜

調理時間
(2人分)

約20分

●エネルギー 876kcal●蛋白質 49.7g●脂質 43.7g●炭水化物 80.8g●食塩相当量 5.4g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●肉団子…小麦、乳成分使用 ●生中華麺…小麦、卵使用

いろいろお肉のみそバターコーン鍋

- ① ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす
太葱…斜め切り
青菜…ざく切り
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
ウインナー…斜め半分に切る
- ② 鍋に分量の水、**A**を入れて煮立て、鶏肉、凍ったままの肉団子を加えてアクを取る。
①、人参、キャベツ、もやしを煮えにくい材料から順に加え、蓋をして中火で煮る。
- ③ 麺…たっぷりの熱湯でゆでる→ザルに上げて流水でもみ洗いし、水気をきる
細葱…小口切り
- ④ ②に火が通ったら、コーン、バターを加えてさっと煮、黒こしょうを振る。
- ⑤ 半分くらい食べ終えたところで（スープはなるべく残しておきましょう）、麺を加えてさっと煮、細葱を散らす。

※スープの量が少ない場合は水を足して麺を加え、みそで味を調えてお召し上がりください。

※塩分を控えている方はスープを残すようにしましょう。

材 料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
ウインナー	4本	6本	8本
肉団子（冷凍）	10コ	15コ	20コ
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
ぶなしめじ（冷蔵）	1/2パック	1パック	1パック
カットキャベツ（ざく切り）	200g	300g	400g
青菜（冷蔵）	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
太葱（冷蔵）	1/2本	1/2本	1本
もやし（冷蔵）	100g	150g	200g
カット人参（短冊切り）	40g	60g	80g
カーネルコーン（冷凍）	40g	60g	80g
生中華麺	1玉	2玉	2玉
細葱（冷蔵）	少々	少々	少々
水	500ml	700ml	1000ml
鶏がらスープの素	大1/2	大2/3	大1
酒	大1	大1 1/2	大2
A みそ	大3	大4 1/2	大6
お好みでおろしにんにく	少々	少々	少々
バター	大1 1/3	大2	大2 2/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々