

5/23

土曜日

お好きな辛さで！  
鶏肉とワンタンの  
スタミナ中華風鍋



調理時間  
(2人分)

約30分

●エネルギー 500kcal ●蛋白質 32.9g ●脂質 23.4g ●炭水化物 43.0g ●食塩相当量 5.2g  
※ご飯の栄養量は含まれておりません  
●ワンタン…小麦使用

鶏肉とワンタンのスタミナ中華風鍋

- ① 舞茸…食べやすくほぐす  
えのき茸…根元を切る  
水菜…ざく切り  
豆腐…水気をきり、食べやすく切る
- ② にんにく…おろす
- ③ 鍋にAを煮立て、鶏肉を加えてアクを取る。  
①(水菜以外)、白菜、大根、人参を煮えにくい材料から順に加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4～6分)。
- ④ 火が通ったら、ワンタン、春雨、水菜を加えて約4分煮る。②、豆板醤(お好みで加減)を加えてさっと煮、ラー油(お好みで加減)を振る。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ肉(一口カット)	240g	360g	480g
ワンタン	8コ	12コ	16コ
豆腐	1パック	1パック	1 1/2パック
舞茸(冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
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
水菜(冷蔵)	1/2ワ	2/3ワ	1ワ
春雨	30g	40g	60g
にんにく	1/2カケ	1カケ	1カケ
豆板醤	1袋	1 1/2袋	2袋
水	700ml	1050ml	1400ml
鶏がらスープの素	大1 1/3	大2	大2 2/3
さとう	大1	大1 1/2	大2
A 塩	小2/3	小1	小1 1/3
しょうゆ	大2	大3	大4
こしょう	少々	少々	少々
ラー油	少々	少々	少々