

1月テーマ「からだぽっかぽかお鍋であつたまろう」



● <きりたんぽ鍋>

材料食材(4人分) / きりたんぽ1袋(3本)、鶏もも肉(錦爽鶏)1枚、
 ばたねりこんにやく(しらたき)1袋、ごぼう1本(約100g)、
 にんじん1/3本(約50g)、白菜3~4枚、まいたけ1パック(約100g)、
 長ねぎ1本、せり1~2束
 調味料 / ミツカン白だし100ml(1/2カップ)、水900ml(4と1/2カップ)

<作り方>

- ① きりたんぽは袋の裏の作り方(※)に従って準備し、お好みの大きさ(3~4等分の斜め切りなど)に切る。
 ※きりたんぽの袋の口を開け、電子レンジ(500w)に入れて1分半~2分加熱し、やわらかくする
- ② 鶏肉はひと口大に切る。
- ③ しらたきは適当な長さに切る。ごぼうはさがぎにし、水にさらしてアクを除く。
 にんじんは短冊切り、白菜はざく切り、まいたけは小房に分ける。長ねぎは斜め切り、せりは適当な大きさに切る。
- ④ 水と白だしを土鍋に入れて煮立て、鶏肉、しらたき、ごぼう、にんじん、白菜、まいたけを入れ、フタをしてひと煮立ちさせる。
- ⑤ (アクがあれば除き)きりたんぽ、ねぎの順に入れ、またひと煮立ちさせる。
- ⑥ きりたんぽに味が染みたらせりを入れ、弱火にする。
 ※きりたんぽがくずれるほど、煮込み過ぎないように注意しましょう。
 煮込み時間は2分程が目安です。
- ⑦ 器に盛り、温かいうちにいただく。

* きりたんぽや野菜などはお好みで分量を調整してください。
 * 具材の量により、白だしの量は調整しましょう。



SV・栄養価 (1人分)	ごはん	きりたんぽ鍋	【惣菜】 こんにゃくとご ぼうのどり辛煮	みかん	
SV	主食:1.5	主菜:2 副菜:3 主食:1	副菜:1	果物:1	(計)
エネルギー (kcal)	252	312	145	37	746
たんぱく質 (g)	3.8	15.7	1.4	0.6	21.5
脂質 (g)	0.5	9.7	2.2	0.1	12.5
炭水化物 (g)	55.7	50.9	28.4	9.6	144.6
塩分相当量 (g)	0.0	3.0	1.9	0.0	4.9

※きりたんぽ1本、つゆは75%摂取する(ミツカンに準ず)として計算

* 画像はイメージです