



栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	238
たんぱく質(g)	19.4
脂質(g)	13.9
糖質(g)	8.1
食物繊維(g)	3.7
食塩相当量(g)	1.2

※煮汁は残しましょう。

材料 (2人分)

・鶏もも肉 (皮付き)	120g
・焼き豆腐	1/2丁
・白菜	200g
・にんじん	20g
・しいたけ	2枚
・水	100ml
★みそ	30g
★砂糖	小さじ1/2
★しょうゆ	小さじ1/2
★酒粕	小さじ1/3
★酒	少々
★おろししょうが	少々
★おろしにんにく	少々
★一味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉、白菜、にんじん、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、★を溶かす。
- ③ ②に①、しいたけを入れて火にかける。
- ④ 肉に火が通り、野菜が柔らかくなれば完成。

～ レシピのポイント ～

野菜たっぷりで身体が温まるお鍋です。

手作り合わせみそ (★の合わせ調味料) は簡単に作ることができます。それぞれの家庭でお好みの手作り合わせみそにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

時間がないときは、市販の調味みそを使用してもよいでしょう。