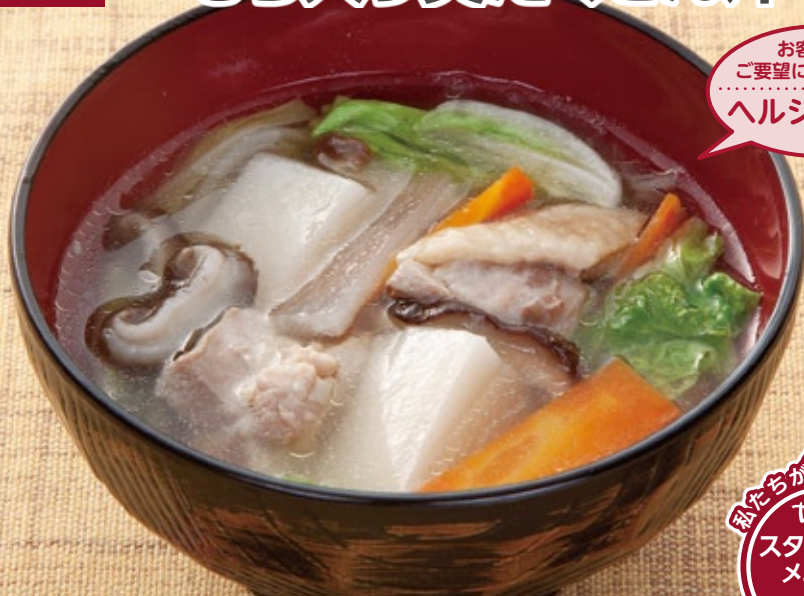


ダイニングメニュー

野菜たっぷりで寒い日の朝ごはんにもぴったり

もち入り具だくさん汁



お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

私たちが
考えました
Dining
スタッフ考案
メニュー

■材料〈4人分〉

若とりもも肉	200g
はくさい	150g
だいこん	100g
にんじん	50g
生しいたけ	4枚
餅	4個
白だし	60ml
水	800ml

■作り方…調理時間約20分

- ①若とりもも肉はひと口大に切る。
- ②はくさいは芯の部分はそぎ切り、葉の部分はざく切りにする。
だいこん・にんじんは3~4cmの短冊切りに、生しいたけは2~3mm厚に切る。
- ③餅は食べやすい大きさに切っておく。
- ④鍋に水を入れ、②のはくさいの芯・だいこん・にんじんを入れて煮る。半分程度火が通ったら①・②のはくさいの葉の部分・生しいたけ・白だしを入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤味を調え、③を入れ1~2分火にかけ、器に盛りつける。



餅の他にごはんやうどんなどを入れてもおいしいです。七味をふってもいいです。

食事 バランスガイド

1人あたり:240kcal

