

ダイニングメニュー

とろろをたくさんかけて、ホカホカとろとろ

とろろ鍋

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

鶏だんご	1パック(約250g)
まいたけ	1パック
はくさい	1/4株
水菜	1/2束
青ねぎ	6本
白ねぎ	1本
にんじん	1/2本
◆A	
白だし	100ml
水	800ml

〈とろろソース〉

長いも	300g
◆B	
みそ	大さじ1
たまご	1個
白だし	大さじ1
水	100ml

■作り方…調理時間約20分

- ①まいたけは食べやすい大きさにほくし、はくさいは芯の部分はそぎ切りに、葉の部分は食べやすい大きさに切る。
- ②水菜は4cm程度の幅に切り、青ねぎ・白ねぎはななめ切りにする。
- ③にんじんは食べやすい大きさ、もしくはお好みの型で抜く。
- ④長いもの皮をむいてすりおろし、Bを混ぜ合わせる。
- ⑤鍋にAを入れ、沸騰したら鶏だんごを入れ、あくを取る。
- ⑥①・②・③を入れて火が通れば、④を上にかけてできあがり。



- ・大和いもを使ってもおいしくできます。
- ・だしは鶏からスープにアレンジしてもおすすめです。
- ・野菜はお好みのものでもおいしく召し上がれます。

食事バランスガイド

1人あたり: 299 kcal

