

スタミナ麻婆餃子鍋

材料(4人分)

- ・餃子(水餃子でも).....20個
 - ・にんにく(輪切り).....2片
 - ・ごま油.....大さじ1
 - ・豚ミンチ.....100g
 - ・大根(厚さ5mmのいちょう切り).....1/4本(200g)
- A
- ・水.....2・1/2カップ(500ml)
 - ・鶏がらスープの素.....小さじ2・1/2
- ・味の素「Cook Do®」
四川式麻婆豆腐用3~4人前.....1箱
 - ・たけのこ(水煮)(厚さ5mmに切る).....150g
 - ・しいたけ(石づきを落とし薄切り).....2枚
 - ・にら(長さ3cmに切る).....1/2束(50g)
 - ・乾燥緑豆春雨(熱湯で戻し食べやすい大きさに切る)
.....20g

作り方

- ① 鍋にごま油・にんにくを入れ、
中火で香りが出るまで炒めたら豚肉を加え、
色が変わるまでさらに炒める。
※土鍋で炒める場合は、急な加熱をすると
ひびが入ることがあるので弱火で温めてから
炒めてください。
- ② ①に大根・Aを加えて火にかけ、煮立ったら
「Cook Do®」・たけのこ・しいたけ・餃子を
加えて煮る。
- ③ ②にある程度火が通ったら、にら・春雨を加えて
一煮立ちさせる。お好みでパクチー(香菜)を
のせる。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)
356kcal食塩相当量(1人分)
3.1g四群点数
(1人分)

1群

2群

3群

4群

※1日の目標値に
対する目安