






坦々ごまみそ鍋

材料<2人分>

-  坦々ごまみそ鍋セット…460g
-  えのき…200g
-  食材豆腐(木綿)…1丁

- ごぼう……………1/2本
- 人参……………1/3本
- ほうれん草……………1/4束
- 水……………800cc

- ① 坦々ごまみそ鍋セットは解凍する。
- ② 木綿豆腐は水気をしっかりと切って8等分、ごぼうはさがきにして約2分水にさらし、人参は短冊切り、えのきは軸を落として食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したらほうれん草を入れて約2分茹でて水に取り、3~4cmの長さに切って水気をしぼる。
- ④ 鍋に水と添付のスープを入れて熱し、沸騰したら麺と豚肉、②と③を入れ、中火で約5分煮込む。

約632kcal 1人分