

あいちゃんセット

3

回

A
コース

12/8 月

B
コース

12/9 火



若鶏つくねの豆乳鍋

材料〈2人分〉



国産若鶏の
和風ミニ生つくね … 160g

白菜 …………… 1/4個
人参 …………… 1/3本
水菜 …………… 1/2束
しいたけ …………… 6個
ラー油 …………… お好みで
A { 豆乳 …………… 500cc
めんつゆ …………… 200cc
水 …………… 300cc

- ① 白菜と水菜はざく切り、人参は花型で抜き、しいたけは軸を取り、切り込みを入れる。
- ② 土鍋にAを注ぎ、沸騰したら冷凍のままの国産若鶏の和風ミニ生つくねと①を加えて中火で15～20分煮込む。
- ③ お好みでラー油をかけてお召し上がりください。

約 149kcal 1膳分