

スープをアレンジして

鶏がらスープの変わりおでん

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

270 kcal



塩分

4.5 g



調理時間

20 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		20.9 g
脂質		8.9 g
炭水化物	糖質	19.4 g
	食物繊維	3.1 g
カルシウム		130 mg



材料（2人分）

大根	350g
こんにゃく	1/2枚
お好みの練り物	適量
ゆで卵	2個
鶏がらスープ（顆粒）	大きじ2
〔A〕塩	小さじ1
〔A〕酒	1/2カップ
水	5カップ



作り方

- 1 大根は輪切りにし、やわらかくなるまで中火でゆでる（時間外）。こんにゃくは食べやすく切り、サツとゆでる。練り物は熱湯をかけて余分な油を抜き、大きいものは切る。
 - 2 鍋に鶏がらスープと水を入れて沸かし、Aを加えて混ぜ、1とゆで卵を加えて弱中火で約15分煮る。
 - 3 ※卵は食べやすいように食卓に出す前に半分に切りましょう。
-



レシピに使われている商品

ショッパーズブライス おでん 450g
