



## 🍴🍴 お楽しみ袋なべ

おすすめの味わい: 辛口 中口 甘口



何があたるかわからないお楽しみ鍋！ 巾着の中身に自分らしさを出そう！

調理時間: 25分

カロリー: 684Kcal (1人分)

塩分: 4.1g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(2人分)

すし揚げ(20枚)、餅(4個)、鶏ささみ(2枚)、  
ごぼう(1/2本)、人参(1/2本)、生姜(1片分)、  
卵(4個)、水菜(1束)、ミニトマト(1パック)、  
豚バラ肉(100g)、だし汁(6カップ)

▲ 醤油、酒、砂糖(各大さじ1と1/2)

【調味料】 醤油(大さじ2と1/2)、みりん(大さじ2と1/2)、  
塩麴(大さじ1)

### 作り方

- 1 すし揚げは熱湯をかけ、油抜きしする。
- 2 ①のすし揚げは1片を切り、袋状にする。
- 3 餅は半分に切り8枚のすし揚げに詰め楊枝で止める。
- 4 ごぼう・にんじん・生姜をせん切りにし、鶏ささみとともに皿に入れ、▲をふりかけラップをし、電子レンジで5分加熱する。ささみのあら熱がとれたら、ささみをほぐし、ごぼう・にんじん・生姜と混ぜる。
- 5 8枚の揚げに④をつめ、楊枝で止める。
- 6 4枚の揚げに卵を割り入れ、楊枝で止める。
- 7 土鍋にだし汁と調味料を入れ、③、⑤、⑥を入れコトコト煮る。  
八分通り煮えたら4cm位に切った豚肉・水菜・ミニトマトを加え、煮る。