

免疫力を高めて、この冬を乗り切る!

お手軽!

メンカツ 免活一杯めし

鶏ひき肉と白菜のミルフィーユ鍋

メイン
食材



鶏ひき肉



白菜



しめじ

高たんぱく低カロリーの鶏ひき肉をたっぷり使った一杯!



しめに中華麺と調味料(しょうゆやポン酢など)少々を追加して食べてみても Good!

材料
1人前

- A
- ・鶏ももひき肉・・・100g
 - ・しょうがチューブ・・・2cm
 - ・塩・・・ひとつまみ(約0.5g)
 - ・片栗粉・・・小さじ1
- B
- ・しょうゆ、酒・・・各小さじ1/2
 - ・白菜(1枚ずつはがしておく)・・・3枚
 - ・しめじ(ほぐしておく)・・・30g
 - ・水・・・300ml
 - ・鶏がらスープの素・・・小さじ1・1/2
 - ・こしょう・・・少々

作り方

- ①ボールに、鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまで捏ねる。
- ②はがした白菜にスプーンで1を塗る。白菜と1を交互に重ねる。塗り終わったら、白菜を3cm幅に切る。
- ③2で準備した白菜、しめじを鍋に並べ、Bを加え、ふたをして火にかける。中火で8～10分ほど煮る。最後に、こしょうを振りかけたら出来上がり。

一杯分

249kcal

たんぱく質20.9g

塩分2.7g

※中華麺を除いたカロリー