

免疫力を高めて、この冬を乗り切る!

お手軽!

めんカツ 免活一杯めし



白菜漬けと豚肉の美腸鍋

メイン
食材



白菜漬け

+



豚肉

+



マロニー

善玉菌を豊富に含む白菜漬けは、腸内環境を整える効果あり!
たんぱく質も一緒にとって免疫力アップ!

材料
／
1人前

- A
- ・白菜漬けの白菜…100g
 - ・豚ロース肉…40g
 - ・しいたけ…1個
 - ・水菜…45g
 - ・木綿豆腐…75g
 - ・マロニー…10g
- B
- ・水…200ml
 - ・白菜漬けの汁…30ml
 - ・鷹の爪(輪切り)…適宜
 - ・鶏ガラスープの素…小さじ1/2
 - ・ごま油…適量

作り方

- ①白菜漬けの白菜(漬け汁は別でとっておく)は水でさっと洗い流し水気を切って、5mm幅に切る。Aの材料はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に白菜漬けの白菜、豚肉、Aの材料を入れ、Bを加える。蓋をして中火にかけ、3～5分ほど煮る。マロニーを加え、再び蓋をして弱火で5分ほど煮る。仕上げに、ごま油をかけたら完成。

一杯分

234kcal

たんぱく質13.6g

塩分1.2g