

ひきずり



1 人分の栄養価

エネルギー	274kcal	カルシウム	239mg
たんぱく質	22.6 g	食塩相当量	5.5 g
脂質	7.5 g		

一口メモ

材料（1 人分）

作り方

品名	量	下準備	
鶏もも肉（皮なし）	60 g	薄いそぎ切り	① 下準備をした食材を大皿に盛る。
ねぎ	1 本	斜め切り	② すき焼きと同じ要領で煮ながら食べる。
焼き豆腐	1/4 丁	八つ切り	
糸こんにゃく	50 g	ゆでておく	
生しいたけ	1 枚	十文字に切り込み	
白菜	50 g	ざく切り	
春菊	20 g	葉をちぎる	
にんじん	20 g	薄切り	
〔割り下〕			
しょうゆ	大さじ 2		
みりん	大さじ 1		
酒	大さじ 1		
だし汁	大さじ 4		