



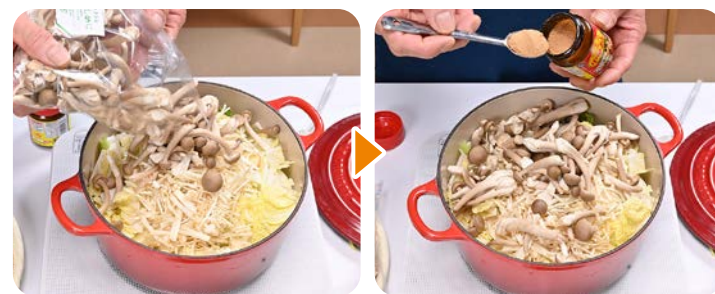
熟成あらびきジャンボフランクと白菜の煮込み



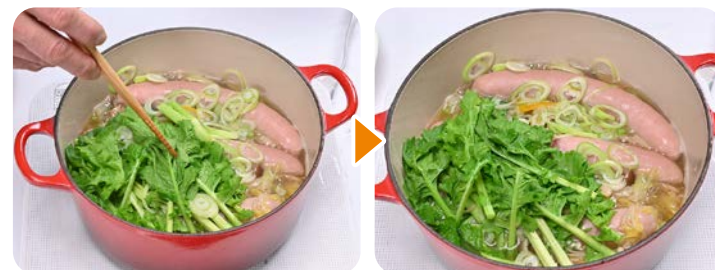
材料(3人分)

- A [● ジャンボフランク…3本
- 白菜…1/4(700g) ざく切り
- カットえのき…1/2パック(90g)
- はたけしめじ…1/2パック(100g)
- 味の素 中華あじ…小さじ1
- 水…250cc
- ゆずの皮…4~5枚
- B [● かきな…60g 一口大に切る
- 長ねぎ…1/4本(30g) 輪切り

① ㊸の材料を鍋に入れ、フタをして中火にかけます。沸いたら静かに沸いている火加減にして15分程煮ます。



② ㊸を加え2~3分煮て出来上がりです。
※きのこは好みのものを何でも入れてください。
※白菜は沢山いれないとおいしくありません。



栄養量	・エネルギー……………448kcal	・脂 質……………34.0g	・食塩相当量……………2.7g
	・たんぱく質……………20.4g	・炭水化物……………20.4g	