

## よせなべ

### 材料（1人分）

鶏肉(もも).....20g  
豚肉..... 20g  
木綿豆腐..... 20g  
かまぼこ..... 10g  
白菜..... 40g  
人参..... 10g  
ごぼう.....10g  
深ねぎ(白ねぎ)・・ 5g  
干し椎茸..... 2g  
もち(白玉).....25g  
マロニー..... 5g  
だし汁.....200ml  
酒.....2g(小1/2弱)  
濃口醤油2g(小1/2弱)  
薄口醤油..... (小1/2)

### 作り方

1. 鶏肉、豚肉は食べやすい大きさに切る。  
豆腐は2cmの角切り、かまぼこはいちょう切り、白菜は軸と葉を分けて食べやすい大きさに切る。  
人参は短冊切り、ごぼうはささがき、深ねぎは斜め切りにする。  
干し椎茸は水で戻し食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁を煮立て鶏肉、豚肉を加えて加熱。  
肉に火が通ったら人参、ごぼう、椎茸を加える。
3. 野菜が煮えたら豆腐、かまぼこを加える。
4. 濃口醤油と薄口醤油を加え、もち、マロニーを加える。
5. 白菜と深ねぎを加え、全体に火が通れば完成。

1人分  
塩分 1.3 g  
208kcal

