

香味スタミナ鍋



調理時間: 20分



材料

4人分

豚バラ薄切り肉	200g
玉ねぎ	1個(200g)
長ねぎ	1本(100g)
にら	2束(200g)
もやし	1袋(200g)
A 水	3カップ
A 「Cook Do 香味ペースト」	21g
溶き卵・好みで	4個分



作り方

- (1) 豚肉、にらは4cm幅に切る。玉ねぎはくし形切りにし、ねぎは斜め切りにする。
- (2) 鍋にA、(1)の豚肉・玉ねぎ・ねぎ、もやしを入れて火にかけて煮る。具材に火が通ったら、(1)のにらを加え、フタをして軽く蒸し煮にする。
- (3) 好みで溶き卵をつけて食べる。

* 食べる直前に「香味ペースト」を少量足すと、風味が増してさらにおいしくお召し上がりいただけます。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
336kcal	16.5g	25.0g	9.6g	72mg	1.9mg	219 μ gRAE	2.1mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.35mg	0.38mg	21mg	246mg	3.1g	2.1g	159g	



備考



使用商品

CD香味ペースト 120g



鶏のだしをベースに、こがしニンニク油などの香味油と調味料を配合したペースト状の調味料です。炒飯、スープ、肉野菜炒めなどの中華料理が、これだけで家では作れないおいしさに仕上がります。やわらかいペースト状なので、チューブから簡単に片手で絞り出して使えます。