

サムゲタン風おじや

中級編 ★★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー 牛肉のおじや

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/17952>



材料 (1人分)

◎牛肉のおじや	1/4袋(30g)
鶏ひき肉	40g
ほうれん草	20g
人参	6g
長ネギ	5g
水	50~80ml
中華スープの素	0.5g

栄養価 (1人分)

エネルギー	222kcal
たんぱく質	6.3g
食塩	1.4g

作り方

- 1、ほうれん草、人参は1.5cm程度の長さで、繊維質を断つように切り、人参は千切りにする。
- 2、長ネギは小口切りにし、さらに細かく切る。
- 3、鶏ひき肉、1、2、水、中華スープの素を鍋に入れて煮る。よく煮えたら牛肉のおじやを入れて、ほぐし、お皿に盛り付ける。

ワンポイント

サムゲタンは疲労回復に効果がある韓国料理です。松の実やニンニクを入れるとさらにパワーアップします。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

