

お店では買えない  
特別なカゴメです。  
健康直送便



## 鮭ときのこのまるごと大豆鍋



調理時間 : 約20分

エネルギー (1人分) : 239kcal

材料：(2人分)

カゴメ「まるごと大豆」(100ml)・・・2パック  
鮭・・・2切れ(一口大にし、下ゆでする)  
白菜・・・1/8株(ざく切り)  
ねぎ・・・1/2本(斜め切り)  
しいたけ・・・4枚(傘に切れ目を入れる)  
えのき・・・1/2パック(ほぐす)  
水菜・・・1/2束(ざく切り)  
にんじん・・・50g(ピーラーで薄く切る)  
大根・・・100g(ピーラーで薄く切る)  
だし汁・・・3カップ  
ポン酢しょうゆ・・・適宜

作り方：

1. 鍋に「まるごと大豆」、だし汁、白菜、ねぎ、しいたけ、えのきを入れて煮立る。
2. ほぼ火が通ったら、鮭、水菜、にんじん、大根を加えてひと煮し、ポン酢しょうゆをつけながら食べる。

メモ



このレシピは「まるごと大豆」を使っています。  
カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます。

☎ 0120-719-899

(承り時間：毎日9:00～21:00)  
(12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。)

Copyright © 2010 KAGOME CO., Ltd. All rights reserved.