



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「コラーゲンペプチド入り ふんわり鶏だんご」を使った
ふんわり鶏だんごのあんかけ



一人あたりのエネルギー 194kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 ふんわり鶏だんご 1パック(6個入り)
しいたけ 4個
白菜の葉 1枚
A 和風だしの素 4g
水 500ml
しょうゆ 大さじ1/2
塩 少々
B 片栗粉 大さじ2
水 大さじ2

■作り方

- ①しいたけは軸をとり薄切りに、白菜は食べやすい大きさに切る
- ②鍋にAを入れて煮立たせ、ふんわり鶏だんごを入れて中火で5分程度煮る
- ③②に①を加えて、白菜がしんなりしたら塩を入れ味を調える
- ④Bを加えてとろみをつけて出来上がり

cooking memo