



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「ふんわり鶏だんご」を使った ふんわり鶏だんごのカレー煮



一人あたりのエネルギー 221kcal	食塩相当量 2.5g	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(6個入)
..... 1パック
キャベツ 1/8個
にんじん 1/2本
だし汁 300ml
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
A みりん 大さじ2
カレー粉 小さじ1/2
塩 少々

■作り方

- ①キャベツは大きめのザク切りに、にんじんは乱切りにする
- ②鍋にだし汁と①のにんじんを入れ火にかけ、沸騰したらふんわり鶏だんごと①のキャベツを加える
- ③②にAを加え、にんじんがやわらかくなるまで煮る

cooking memo