

料理名		準備時間	調理時間	分量
フライパンで作る!! おやどりのあの鍋		10分	20分	2~3人分
	1		白菜・水菜を食べやすい大きさにカットする。 しいたけの根っこを切り落とし、飾り切りする。 人参を1cmくらいにカットする。 豆腐を正方形にカットする。	
	2		肉だんごベースをボウルに入れ、よくこねる。 こねたら、小分けしてボール状に形を整える。	
	3		スライス肉、1. の材料、2. の肉だんごをフライパンに入れ、 出汁ベースを加える。 フタをして中火で10分間煮込む。	
	4		中火で10分間煮込んだら、弱火にする。 煮込み加減を見ながら、すべての具材に熱が通ったら 器に移して完成。	
材料				
【肉だんごベース】 マッスルミート… 50g 薄力粉… 適量 マヨネーズ(カロリーオフ)… 適量 塩コショウ… 少々 【出汁ベース】 鍋の素… 1,000ml (本出汁・白出汁でも可) 水… 300ml	スライス肉(ムネ・モモ)… 150g	5		
	白菜… 1/4束 水菜… 1/2束 しいたけ… 4個 人参… 1/2本 豆腐… 1/2丁	6		
	7			
調理のポイント				