



今までの
レシピ集はこちら



寒い季節にピッタリ ちゃんこ鍋



野菜やお肉など、冷蔵庫にあるもので
作れる「ちゃんこ鍋」。味も相撲部屋によって
個性があるそうですが、今回は基本の
「しょうゆ味」をご紹介します。



ちゃんこ 若葉山

福島市方木田字稻荷塚36-2
TEL:024-546-2337
営業時間/17時~22時
定休日/月曜日

作り方

- ① 具材を一口大に切る。ダイコン、ニンジンはいちょう切りにする。
- ② 水、だしの素、薄口しょうゆ、みりんを入れた鍋に、鶏肉、ウインナー、ちくわ、糸こんにゃく、ゴボウ、ダイコン、ニンジンを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら、シイタケ、マイタケ、エノキ、キャベツ、ニラ、長ネギ、厚揚げを入れて再び煮込み、野菜に火が通ったら出来上がり。



材料(2人分)

| | |
|--------|---------|
| 鶏肉 | 200g |
| ウインナー | 1袋 |
| ちくわ | 2本 |
| 糸こんにゃく | 100g |
| ゴボウ | 20g |
| ダイコン | 100g |
| ニンジン | 100g |
| シイタケ | 2枚 |
| マイタケ | 20g |
| エノキ | 40g |
| キャベツ | 4分の1個 |
| ニラ | 1把 |
| 長ネギ | 半分 |
| 厚揚げ | 1枚 |
| 水 | 1,000cc |
| だしの素 | 小さじ3 |
| 薄口しょうゆ | 80cc |
| みりん | 80cc |

消化にもよく
体も温まって代謝も上がり
冬にぴったり!

