

余った餅を  
使って1食に

# 餅入り雪見鍋

減塩のため、  
汁は残しましょう

## 材料（1人分）

切餅	……100g(2個)
絹豆腐	……100g(1/4丁)
大根	……200g
白菜	……50g
白ネギ	……50g
しいたけ	……20g
しめじ	……30g
こんにゃく	……30g
ゆずの皮	……0.3g
A 和風顆粒だし	……5g(小さじ1と1/4)
濃口しょうゆ	……5ml(小さじ1)
水	……300ml

## 1人分の栄養量

エネルギー  
366Kcal

塩分  
2.7g

食物繊維  
8.3g

お好みの野菜を  
使用してもOK♪



## 作り方

- ① 鍋にAを入れて沸騰させる。
- ② 白菜は細切りにする。しめじは石づきを取る。しいたけは十の字に切れ目を入れる。こんにゃくは手でちぎる。
- ③ 絹豆腐は大きく切る。
- ③ ①の鍋に、切餅と②を入れて煮る。
- ④ 大根をおろして水を切り、鍋に入れる。絹豆腐とゆずの皮を鍋に入れる。