

冷凍チシャトウを使った

白だし煮



< 材料 >

◎チシャトウ … 150g

がんもどき … 2つ

お好みの具材(にんじん、えのきなど)

白だし … 各メーカーの希釈率

< 作り方 >

1. 鍋に白だしと水を入れて煮立てる。
2. チシャトウ、がんもどき、お好みの具材を入れ火が通るまで煮込んで完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社