



ヘルシー草原鍋

313kcal/調理時間40分

[材料 4人分]

豚バラ肉(薄切り)	
しろ菜	200g
もやし	3株
油揚げ	1袋
春菊	2枚
にら	1/2束
	1/2束
スープ	
水	
だし昆布(5cm角)	1カップ
酒	1枚
からししょうゆ	1カップ
	適量

[作り方]

1. 豚肉としろ菜を一口大に、油揚げは短冊に、春菊とにらは3cmの長さに切る。
2. 鍋に水とだし昆布を入れ、30分以上ひたしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
3. 2に酒を加えて煮立てる。
4. 3に豚肉、油揚げ、しろ菜、もやし、春菊、にらを入れて山盛りにし、ふたをして蒸し煮する。
5. 野菜に火が通り、半分くらいの量になればできあがり。
6. からししょうゆを付けて食べる。

[ポイント]

2. スープの煮汁は、昆布だし1カップに対し、酒1カップの割合にする。