



# 豚しゃぶ肉ときのこの寄せ鍋

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
320kcal	27.2g	12.2g	25.0g	3.5g

消費期限11/26(日)



豚しゃぶ肉ときのこの寄せ鍋	材 料	2人用	3人用
① ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす	豚モモ薄切り肉	160g	240g
えのき…茸根元を切る	しゃぶしゃぶ用		
ごぼう…表面をこすり洗いし、さがぎ→ 水にさらす	豆腐	1パック	1パック
キャベツ…ざく切り	ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
太葱…斜め切り	えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
人参…短冊切り	ごぼう(冷蔵)	60g	90g
豆腐…水きり→食べやすく切る	キャベツ(冷蔵)	200g	300g
② 鍋にA、①を入れて煮、食べやすく切った 豚肉を加えてアクを取りながら煮る。	太葱(冷蔵)	1/2本	1本
	人参(冷蔵)	40g	60g
	だし汁	800ml	1200ml
	酒	大4	大6
	A しょうゆ	大4	大6
	みりん	大1 1/3	大2

