

2/13・2/20

金

豚しゃぶ肉のはりはり鍋

消費期限2/15(日)・2/22(日)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
277kcal	25.4g	12.1g	18.8g	2.3g



豚しゃぶ肉のはりはり鍋

- 舞茸は食べやすくほぐし、えのき茸は根元を切る。大根、人参はピーラーで薄切り、水菜はざく切り、太葱は斜め切りにする。水気をきった豆腐は食べやすく切る。
- 鍋にA、①(水菜以外)を煮えにくい材料から順に入れて煮立て、食べやすく切った豚肉を加えて煮、アクを取る。
- 食べる直前に水菜を加えてさっと煮、お好みで唐辛子粉を添える。

大根、人参はピーラーで薄切りにすることで、短時間で火が通ります。水菜は最後に加えてさっと煮、シャキシャキとした食感を残すのがポイント♪

材 料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	160g	240g
しゃぶしゃぶ用		
水菜(冷蔵)	2/3ワ	1ワ
豆腐	2/3パック	1パック
太葱(冷蔵)	1/2本	2/3本
えのき茸(冷蔵)	2/3袋	1袋
舞茸(冷蔵)	1/2パック	2/3パック
大根(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	小2/3本	小1本
だし汁	800ml	1200ml
塩	小1/2	小2/3
A 酒	大1 1/3	大2
しょうゆ	大1 1/3	大2
みりん	大1 1/3	大2
唐辛子粉	適量	適量



※写真は3人用の量です。