



しょうがが香る寒い日にぴったりの鍋

白ねぎの豚肉巻き鍋

Emi full
従業員
おすすめ
メニュー

■ 材料〈4人分〉

豚肉うす切り(バラ)……………350g
はくさい……………1/4切れ
春菊……………1/2束
白ねぎ……………2本
まいたけ……………1パック(100g)

〈しょうがスープ〉

しょうが(すりおろし)……………2~3片
昆布……………10cm角2枚
酒……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3と1/2
みりん……………大さじ2
だしの素……………大さじ1
水……………1,200ml

■ 作り方…調理時間約25分

- ①鍋にしょうがスープの調味料を入れて沸騰させる。
- ②はくさいは5mmの細切りにする。春菊は根元を切り落とし、長い場合は半分に切る。
- ③白ねぎを6cmの長さに切り、豚肉を1~2枚ずつ巻きつける。巻いた後、半分の長さに切っておく。
- ④鍋に切った②のはくさいを入れて、③を入れる。白ねぎが軟らかくなるまで10~15分煮る。
- ⑤白ねぎが煮えたらまいたけを入れ、最後に②の春菊を入れる。

1人あたり:468kcal



- ・白ねぎの太さに合わせて、豚肉を調整しながら巻きつけてください。
- ・しょうがはお好みの量で調整してください。
- ・だしの素は、鶏からスープの素でもおいしくできます。