

ダイニングメニュー

毎晩食べても飽きないシンプル鍋

常夜鍋



■材料〈4人分〉

- ほうれん草……………3束
- 豚肉うす切り(ロース)……………400g
- 酒……………1/4カップ
- 水……………適量
- ぼん酢……………適量

■作り方…調理時間約10分

- ①ほうれん草は洗って食べやすい長さに切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水を6分目まで入れ、酒を加えて沸かす。
- ④③に②を入れて火が通ってきたら、①を加えながら、ぼん酢をつけていただく。



- ・酒の量はお好みで調整してください。
- ・とうふやきのこなどを加えてもおおいしく召し上がれます。
- ・お好みで七味をかけてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 321kcal

