

チカラ

大根の力



整腸作用が期待できるアリル化合物が豊富。皮の部分には中心部の約2倍のビタミンCが含まれているので、皮は薄くむいて使うのがおすすめです。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



冬大根と水菜のシャキしゃぶ

調理時間
30分

1人分
311kcal

冬大根と水菜のシャキしゃぶ

調理時間

30分

1人分

311kcal

【材料/4人前】

大根	1/3本
白菜	1/4株
豚肉 シャブシャブ用	300g
長ねぎ	2本
水菜	1袋
しいたけ	4個
にんじん	適量
昆布	10cm角
ミツカン 味ぽん	適量

【作り方】

- ①大根は皮をむき、ピーラーで薄切りにする。水菜、白菜はザク切り、長ねぎは斜め切りにする。にんじんは花形に抜く。
- ②鍋に水、昆布を入れてしばらく置き、昆布がもどいたら煮立てる。沸騰直前に昆布を取り除き、白菜、長ねぎ、しいたけ、にんじんを加える。豚肉、大根、水菜をしゃぶしゃぶしながら、「ミツカン 味ぽん」でいただく。