

長ねぎ



シャキシャキの歯応えと彩りを
楽しめます。切ったものを冷凍
保存しておくとう便利です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



秋の味覚香りだししゃぶ

調理時間
20分

1人分
408kcal

秋の味覚香りだししゃぶ

調理時間

20分

1人分

408kcal

【材料/4人前】

豚しゃぶしゃぶ用肉(ロースやバラ)・・・400g

〈野菜はお好みで〉

しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック

えのき・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック

エリンギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック

さつまいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本

れんこん・・・・・・・・・・・・・・・・・・1節

かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本

水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2束

豆苗・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック

もち(しゃぶしゃぶ用)・・・・・・・・・・4枚

A キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし・・・200ml

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1000ml

〈薬味〉

七味唐辛子・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

柚子こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

大根おろし・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

もみじおろし・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

【作り方】

①しめじ、えのきは小房に分ける。エリンギ、さつまいも、れんこん、かぼちゃ、長ねぎはうすく切る。水菜は6～7cm長さに切る。

②鍋に**A**を合わせて煮立てる。

③お好みの肉、野菜を鍋に入れ、しゃぶしゃぶしていただく。薬味を添えてどうぞ。