

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 野菜を巻いて! ねぎ塩白だし豚しゃぶ鍋

調理時間

20分

1人分

442kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



しめじ

+

使ったのはコレ!



ヤマキ  
割烹白だし

# 野菜を巻いて!ねぎ塩白だし豚しゃぶ鍋

## 材料/4人前

|           |             |       |
|-----------|-------------|-------|
| にら        | 1袋          |       |
| しめじ       | 1パック        |       |
| 大根        | 1/5本        |       |
| にんじん      | 1/3本        |       |
| 豚肉しゃぶしゃぶ用 | 300g        |       |
| A         | ヤマキ 割烹白だし   | 100ml |
|           | 水           | 700ml |
|           | ごま油         | 大さじ2  |
|           | 長ねぎ(粗みじん切り) | 1本分   |

## 【シメ】

|                |     |
|----------------|-----|
| 中華めん(茹で、または乾麺) | 2玉  |
| 万能ねぎ(小口切り)     | 3本分 |
| いり白ごま          | 適量  |

## 作り方

- ①にらは長さ5cmに切る。しめじは石づきを切り落とす。大根はピーラーで薄切りにする。にんじんは千切りにする。
- ②Aを土鍋に入れてひと煮立ちさせ、①を入れて火を通す。
- ③②に豚肉をしゃぶしゃぶして火を通す。

## 【シメ】

残ったつゆに中華めんを入れて煮立てる(乾麺の場合は茹でておいたものを入れる)。万能ねぎとごまを散らす。