

うす切り大根と豚肉の香り鍋



調理時間 30分

【1人分栄養量】

エネルギー：223kcal

たんぱく質：12.2g

脂質：13.6g

食塩相当量：2.1g

●野菜量：154g

【材料】 ●4人分

豚ロースしゃぶしゃぶ…200g

大根 …1/2本 (400g)

水菜 …1/2袋 (100g)

にんじん …1/2本 (100g)

しょうが …1かけ

にんにく …1かけ

ごま油 …大さじ1

水 …4カップ

鶏がらスープの素…小さじ2

しょうゆ …大さじ2

酒 …大さじ2

白いりごま…大さじ1

【作り方】

① 豚ロース肉は5cm幅に切り、大根とにんじんはピーラーでうす切り、水菜は4cm長さに切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。

② 鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを香りが立つまで炒める。水と鶏がらスープの素を加え煮立たせる。

③ 豚肉、しょうゆ、酒を加えアクをとりながら煮る。大根、にんじんを加えて煮込んでから、水菜を加え軽く火を通す。仕上げに白いりごまを散らす。