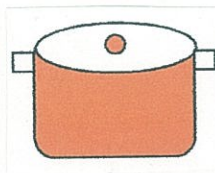


このレシピで

野菜が 130 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



野菜たっぷり
豚しゃぶ

材料

- 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) 90g[6枚]
- もやし 60g[1/4袋]
- にら 20g[1束の1/5]
- にんじん 20g[3cm弱]
- 白菜 30g[葉1枚]
- 白ごま 2g[小さじ1/2]



作り方

1. にんじんは短冊切り、にらは4cm長さ、白菜は3cm幅・4cm長さに切る
2. 鍋にお湯を沸かし、沸かしているときからにんじんも入れておく
3. もやし、白菜、にらの順に加え、火が通ったらざるにあげる[30秒~1分が目安]
4. 同じ湯に豚肉を入れて、ゆでたらざるにあげる
5. 野菜が下、肉が上になるように皿に盛り、白ごまをかける

これは「ごまドレッシング」「ラー油」「ホウ酒酢」など
各家庭のお好みに合わせてものにすれば
より美味しく召し上がれるのでおすすめです!!