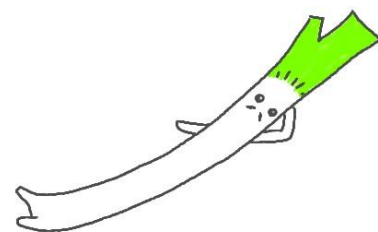


【料理名】

風邪などひこうはずがありませんネギ鍋

テーマ：野菜



【作り方】

- 1 出汁をつくる
 - ・水 1200 mlにこんぶ 15 gを入れ、1時間おく。
 - ・その後加熱し、沸騰直前にこんぶをとる。
 - ・再加熱し、沸騰したら火をとめ、かつおぶし 20 gを入れ2分間おき、こす。
- 2 しょう油、酒、みりんを入れ、味をととのえる。
- 3 ねぎは、細くななめ切りにする。
- 4 大根とにんじんはピーラーでスライスする。
- 5 鍋に出汁を入れ、そこににんじん、大根を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 6 豚肉とねぎを好きな量入れて、肉に火が通ったら、たくさんのねぎ、野菜と一緒に食べる。
- 7 お好みで、ラー油やポン酢、ゆずこしょうをかけてどうぞ。しょうがも入れれば、風邪などひこうはずがありません！

材 料	分 量 (3人分)
★お好みの出汁 (我が家はこんぶ +かつおの合わせ)	1200 ml
しょう油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ねぎ	8~10本
豚肉(しゃぶしゃ ぶ用)	400 g
にんじん	1/2本
大根	100 g
ラー油	お好みで
ポン酢	お好みで
ゆずこしょう	お好みで
ごま油	お好みで
しょうが	お好みで





① 写真のネギは10本分です！



② 一皿分のネギを投入！追いネギとして別皿にとわけておくのもアリです。



③ うどんを入れたヴァージョン！



④ しょうがを入れたり、ラー油をかけたりすると、ピリっとしてさらに美味しい！