

【料理名】

生姜であったか鍋

テーマ：その他

材 料	分 量 (1人分)
豚肉	40 g
鮭	50 g
豆腐	50 g
白菜	80 g
大根	40 g
ほうれん草	40 g
長ねぎ	20 g
人参	10 g
さつまいも	30 g
しいたけ	15 g
塩蔵わかめ	10 g
★スープ調味料	
水	300 ml
みそ	12 g
鶏ガラスープの素	1.5 g
生姜	10 g
バター	4 g

【作り方】

- 1 ほうれん草を茹で、長さ5cmに切る。
- 2 わかめは塩抜きをし、長さ3cmに切る。大根、人参は皮をむき、さつまいもは皮付きのまま5mmの厚さに切る。白菜は一口大に、長ねぎは5mmの厚さに斜めに切る。しいたけは石づきを切り、傘の部分をそぎ切りにする。豚肉、鮭、豆腐は一口大に切る。
- 3 水と鶏ガラスープの素を鍋に入れ、大根、人参、さつまいもを入れて煮る。
- 4 3に軽く火が通ったら、みそを溶き入れ、わかめ、生姜、バター以外の材料を鍋に入れる。
- 5 材料に火が通ったら、わかめ、生姜、バターを入れ軽く火を通す。

