

【料理名】

## 家族で温まろう!!!野菜たっぷりお鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (4人分)
豚肉	70 g
白菜	120 g
人参	25 g
しめじ	20 g
えのき	20 g
あさり	30 g
卵	1個
豆腐	1/2丁
昆布	1本
ごま	5 g
ねぎ	35 g
椎茸	20 g
ポン酢	適量
水	400 ml

【作り方】

- 1 水と昆布鍋に入れて、温めながら出汁を取る。
- 2 野菜(白菜以外)を一口大切る。
- 3 白菜を少し大きめに切る
- 4 人参を型抜きする
- 5 鍋に入れる(野菜、きのこ類、貝類)
- 6 一煮立ちするまで待つ
- 7 肉を入れる。
- 8 肉に火が通るまで熱する。
- 9 完成。お皿に取り分け、好みの量のポン酢をかける。

