

【献立名】

食べ出したら止まらない！冬のホカホカ湯豆腐鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (5人分)
大根	400 g
白菜	400 g
春菊	50 g
人参	100 g
生椎茸	116 g
えのき茸	100 g
真鱈	120 g
絹ごし豆腐	300 g
ねぎ	100 g
春雨	20 g
豚バラ	150 g
★スープ材料	
水	1 ℓ
利尻昆布	10 g
酒	30 g
塩	3 g
★ポン酢	
柚子汁	7 g
レモン汁	15 g
醤油	36 g

【作り方】

- 1 まず鍋に水を張り汚れと水気を拭きとった昆布を入れ 30 分置き、中火にかける。
昆布の周りに気泡が出てきたら酒・塩を入れる。
※煮立たせないよう弱火にする。
- 2 材料を洗い切る。
 - ・大根→一口サイズに切る
 - ・白菜→一口サイズに切る
 - ・春菊→一口サイズに切る
 - ・人参→花の型で抜く
 - ・生椎茸→石づきを取り飾り切りをする
 - ・えのき茸→一口サイズに切る
 - ・真鱈→一口サイズより少し大きめに切る
 - ・絹ごし豆腐→一口サイズより少し大きめに切る
 - ・ねぎ→一口サイズに切る
 - ・春雨→一口サイズに切る
 - ・豚バラ→一口サイズに切る
- 3 上記から順に鍋に入れていく。
- 4 ★ポン酢の材料を混ぜポン酢を作る。
ポン酢を付けて頂く。

