

【献立名】

冬のシンプル鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (3人分)
白菜	1/4 個
春菊	1 束
豆腐	2 丁
人参	1/2 個
ねぎ	1/2 個
牡蠣	10 個
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	200 g (10 枚)
長いも	1/2 個
卵	2 個
えのき茸	1 株
★スープ材料	
水	950 ml
昆布	3 枚 (20cm 幅)
めんつゆ	100 ml

【作り方】

- 1 鍋に昆布と水を入れ、だしが出るまで加熱する。
- 2 だしを取っている間に野菜、豆腐、えのき茸を適当な大きさに切る。
- 3 長いもをすりおろし、卵と混ぜ合わせてとろろを作っておく。
- 4 だしにめんつゆと切った野菜、豆腐、えのき茸、牡蠣、豚バラ肉を入れて煮立たせれば完成。
- 5 食べる際はとろろをかけて頂いてください。

