

豚バラと白菜の重ね鍋 レシピ



調理時間 25分
エネルギー 338kcal
塩分 2.3g
野菜摂取量 255g

※エネルギー・塩分・野菜摂取量は1人分の値です。
 ※計量の単位は、カップ1は200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

写真は9号(口径約27cm、高さ約8～9cm)の鍋を使用しています。

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉	300g
白菜	1/2株 (1000g)
「ほんだし」	大さじ2
A水	カップ6
Aしょうゆ	大さじ2
A「瀬戸のほんじお」	小さじ1/2
白髪ねぎ	1本分
万能ねぎの小口切り	3本分
しょうがのせん切り	1/4かけ分

豚バラと白菜の重ね鍋の作り方

- (1) 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。
 5cm幅に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。これを3～4回繰り返す。



- (2) 「ほんだし」をまんべんなくふり入れ、Aを加えて火にかける。
 沸騰したらフタをして煮る。



- (3) 火が通ったら白髪ねぎ、万能ねぎ、しょうがを混ぜ合わせたものを上に盛る。

* 鍋が小さいと吹きこぼれることがあります。
 鍋の大きさに合わせて、だし汁の量は加減してください。

Copyright (c) 1996-2012 AJINOMOTO CO.,INC All rights reserved.