



2019年

you me
食材提供



1/9 (水) 野菜たっぷりしゃぶしゃぶ鍋 (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

豚バラしゃぶしゃぶ用肉：300 g

白菜：250 g

長ねぎ：1本

にんじん：1/2本

豆苗：1/2パック

角もち：2個

A { チョーコー
長崎名産焼きあごだし鍋つゆ（小袋）：2袋
水：400ml

(葉味)

B { 小ねぎ（小口切り）：適量
すりごま：適量
柚子胡椒：好みで

- ① 白菜は葉と芯をそれぞれ食べやすい長さの細切りにする。長ねぎは斜め薄切りにして、にんじんは細切りする。豆苗は根元を切って、もちは薄切りにする。
- ② 土鍋に A を入れてひと煮立ちさせ、①の材料を加え、一度蓋をして、野菜がしんなりし、もちがやわらかくなったら、豚肉をしゃぶしゃぶして、その豚肉で具材を巻く。

③ 器に②の鍋つゆを入れ、B を適量入れていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。