



# 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：300g

白菜：250g

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

(薬味)

B {  
   小ねぎ(小口切り)：適量  
   すりごま：適量  
   柚子胡椒：お好みで

- 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。