



2019年

you  
me  
食材提供

## 2/7 (木) おろしポン酢で野菜蒸し鍋 (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉：200g

きゃべつ：200g

もやし：200g

料理酒：30ml

(おろしポン酢)

大根：200g

A { 玄米酢：大さじ2  
濃口醤油：大さじ2  
みりん：大さじ1

(トッピング)

かいわれ菜：1/2パック

みょうが：1個

- ① きゃべつは千切りにして、もやしは洗って水気を切る。かいわれ菜は食べやすい大きさに切り、みょうがは千切りにする。
- ② 大根はすりおろして、汁を搾り、搾り汁も取っておく。
- ③ 土鍋に①のきゃべつともやしを入れ、②の搾り汁を加えて、豚肉を上にならべ、料理酒を回しかけて、蓋をし、中火で10分蒸し煮にする。
- ④ ボウルに②の大根おろしを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 10分経った③の土鍋に④のおろしポン酢をかけ、蓋をしてさらに1分蒸し煮にする。
- ⑥ ⑤の土鍋に①のかいわれ菜とみょうがを散らす。

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）に置いてあります。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。