



## 10/20(水) 基本のもつ鍋

(材料)

牛ホルモン

お好みの鍋つゆ (市販品)

キャベツ

ニラ

にんにく (薄切り)

鷹の爪

- ① ニラは 5cm 長さに、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋につゆを煮立て、牛ホルモンを 10 分ほど煮る。
- ③ キャベツを入れて更に 5 分ほど煮る。
- ④ ニラを並べ、にんにくの薄切りと鷹の爪を散らす。

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) に置いています。