



<料理名> ゆで野菜と豚肉の梅たれ味

料理の紹介文

さっぱりした、ゆで野菜たっぷりのヘルシー料理

材料：(4人分)・・・目安程度

しゃぶしゃぶ肉	300g
キャベツ	5～6枚
にんじん	1本
もやし	1袋
きぬさや	50g
青じそ	2枚
削り節	1袋
梅干し	2個
しょう油	大さじ 4
みりん	小さじ 1
酒	大さじ 2

作り方：

- (1)キャベツを大きめのざく切りにする。人参は2ミリの厚さの輪切りにし、もやしは根をとる。きぬさやは筋をとる。
- (2)大きな鍋にお湯をたっぷり沸かし、酒大さじ2杯を入れて切った野菜を茹でる。
その野菜をあげて、鍋の中に豚肉を入れて茹でる。
- (3)梅干しは種を取って包丁で細かくたたいて、しょう油大さじ・4杯、みりん小さじ1杯を混ぜ合わせる。
- (4)お皿に(2)のゆで野菜を器の形に盛り、豚肉を乗せ、その上に削り節・青じそのせん切りを飾る。
- (5)(3)のたれを掛けて出来上がり。
- (6)

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

●ほうれん草とリンゴの胡麻和え

●いちご

●

●