

にんじんおろしでいただくしゃぶ鍋



簡単なのに、にんじんおろしで野菜もお肉も、
たっぷりあっさりいただけるので男性にも好評の鍋です。



レシピ作成者 中川 佳子（野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエプロ）

材 料 (2～3人分)

メイン食材：にんじん（彩誉）小2本

サブ食材：豚肉（薄切り）200g、
白ねぎ1本

調味料等：しめじ1/2袋、たまねぎ
1/4個、絹厚揚げ1/2袋、
水1,500ml、出し昆布1
枚、白ごま適量、ポン酢
適量

野菜量：116g

作り方

- ①にんじん1本の半分は輪切りにし、残り半分はすりおろす。
- ②白ねぎは斜め薄切り、しめじと厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③みじん切りにしたたまねぎと、すりおろしたにんじんを器に入れておく。
- ④鍋に水、昆布を入れて温め、輪切りにんじんと②を加える。
- ⑤野菜に火が通ったら、豚肉を加え、さっと火を通す。
- ⑥白ごま、ポン酢を③の器に加え具材をつけていただく。

調理のポイント

火が通りやすい食材ばかりなので、時短調理になります。
肉にすりおろしにんじんやたまねぎをまいても美味しくいただけます。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	348kcal	脂 質	18.9g	食塩相当量	2.0g
たんぱく質	29.8g	炭 水 化 物	15.5g		

