

# にんじんと豚肉のポカポカ美人鍋



すりおろしたにんじんをスープに加え、甘酒 × 味噌のW発酵パワーで寒い冬にぴったりの身体ポカポカ美人鍋です。豚肉と一緒に野菜のうま味をまるごと味わえます。



レシピ作成者 小島 香住 (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) 中1本

サブ食材：しろな3束、

豚肉 (バラ・しゃぶしゃぶ用) 100g

調味料等：出汁300ml、味噌大さじ2、甘酒200ml、おろししょうが小さじ2

野菜量：152g

## 作り方

- ①にんじんをすりおろす。
- ②出汁、味噌、甘酒、しょうがを混ぜ合わせ、①を加える。
- ③しろなは4cm程の長さ切る。
- ④鍋に②のスープを入れ、しろな、豚肉を加え煮る。

## 調理のポイント

にんじんはざく切りにしてから甘酒以外の調味料も一緒にミキサーで攪拌してもOKです。

豚肉はしゃぶしゃぶ用を使用することで、しろなと一緒に加熱してもすぐに食べられます。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	244kcal	脂 質	12.9g	食塩相当量	1.8g
たんぱく質	9.5g	炭 水 化 物	22.1g		

