

にんじんと酒粕のほっこり鍋



にんじん1本をペロッと食べられる簡単鍋。

とろっとした酒粕と豆乳のだし汁で、体もポカポカ温まります。



レシピ作成者 廣江 美和子 (野菜ソムリエコミュニティおおさか 野菜ソムリエ上級プロ)

材 料 (2人分)

メイン食材：にんじん (彩誉) 1本

サブ食材：豚肉 (しゃぶしゃぶ用薄切り) 120g、豆苗 1/2袋

調味料等：うす揚げ1枚、酒粕80g、
かつおと昆布の出汁400ml
A 豆乳100ml、白味噌大さじ1.5、醤油小さじ1
一味唐がらし (お好みで)

野菜量： 94g

作 り 方

- ①にんじんは皮ごとピーラーで薄く切り、食べやすい長さに揃える。
- ②鍋で出汁を沸かし、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③豚肉で豆苗をくるくる巻く。うす揚げは短冊切りにする。
- ④鍋の火を止めて、酒粕を網でこしながら溶かし、Aを加え混ぜる。
- ⑤③を並べ、鍋にフタをして、煮詰まらないように中火にかける。
- ⑥豚肉に火が通ったら完成。お好みで一味唐がらしをかけて。

調理のポイント

にんじんを出汁で先に煮ることで、他の具材に火が通るタイミングに合わせます。
酒粕の出汁は、ぐつぐつ煮込まずに風味を活かして、にんじんや具材にたっぷりからめてお召し上がり下さい。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	356kcal	脂 質	14.1g	食塩相当量	1.4g
たんばく質	25.6g	炭 水 化 物	25.3g		

