

みぞれ豚しゃぶしゃぶ



こまつなをミキサーで細かくし、かつお出汁とのブレンドすることで栄養をたっぷり取ることが出来ます。

レシピ作成者

園部 淳也 (北新地 みなも)

材 料 (2～3 人分)

メイン食材：こまつな 500g

サブ食材：豚バラ肉 200g、

野菜類 300g

(例：はくさい250g、にんじん50g)

調味料等：白出汁500ml、淡口醤油
小さじ1、みりん小さじ
1、塩少々

野 菜 量： 266g

作り方

- ①こまつなを茹でて、冷水にとった後、水を絞りミキサーに
かける。白出汁と合わせ、調味料で味を調える。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に火をかけ、沸騰させた具材を入れ炊く。
- ④ポン酢と鍋出汁を好みに合わせて食べる。

栄養成分表示 (1 人前)

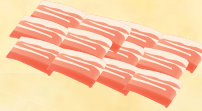
エネルギー 207kcal
たんぱく質 17.8g

脂 質 7.2g
炭 水 化 物 13.0g

食塩相当量 2.5g



豚バラ肉



こまつな



はくさい



にんじん

