

どっさりミツバと新玉ねぎタレの豚しゃぶ



■材料(4分)■

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g, 新玉ねぎ 1個, ミツバ 1束
a(薄口しょうゆ・みりん 各大さじ2), 削り節 5g

■作り方■

- 1 新玉ねぎは半分は粗みじん切り、残り半分は縦スライスにする。
ミツバは根を切り落とし、葉部分は4cm長さに切り、残りの茎部分は小口切りにする。
- 2 鍋にたっぷりの水を沸かし、弱火に落とす。豚肉を4~5枚ずつ広げて入れ、色が変わったらざるに取り出す。同様にして残りもゆで、粗熱を取る。
- 3 耐熱容器にa、1.の新玉ねぎの粗みじん切りを入れ、電子レンジで600w30秒加熱する。みりんが軽く沸騰している状態を確認して取り出し、削り節、1のミツバの小口切りを入れる。
- 4 器に1の新玉ねぎのスライス、2の豚しゃぶの順にのせて、3のタレを回しかけ、1のミツバの葉部分をのせる。

レシピ制作：大畑ちつる（なにわの料理教室 健彩青果主宰）

<http://kensai-seika.com/>