みずなと豚肉の梅香り鍋

みずなと青ねぎの食感を楽しみ、豚肉を梅でさっぱりと。
シンプルで体の芯から温まる鍋料理です。

レシピ作成者	飯間　奈緒（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 人分）

メイン食材：みずな 3 株
サ ブ 食 材：豚肉（薄切り）150g、青ねぎ 6 本
調 味 料 等：豆腐 1 / 2 丁、昆布出汁 500ml、酒大さじ 2、しょうが(すりおろし)大さじ1/2、梅干し2個

野　菜　量：　64g

作り方

①梅干しは種を取り包丁でたたく。
②鍋に昆布出汁・酒・しょうが・梅干し半量を入れ 10 分加熱する。
③みずなは食べやすい長さ、ねぎは斜め細切り、豆腐は一口大に切る。
④鍋に豚肉を入れ、2 分程加熱し、③を加えさっと煮る。
⑤残りの梅干し半量を入れ、溶きながら食べる。

調理のポイント

しょうがの量はお好みで調整してください。
②の加熱時間を短くすると、しょうがの辛みをより楽しむことができます。

栄養成分表示（1 人前）

エネルギー	224kcal	脂　質	10.0g	食塩相当量	2.8g
たんぱく質	20.8g	炭水化物	9.0g		