

みずなと豚肉のサンラータン風鍋



豚肉でみずなを巻いているので、みずなに火が入りすぎずシャキシャキ食感。

ラー油、ごま油は後から入れるので、お子様から大人の方まで楽しんでいただける鍋です。



レシピ作成者 宮下 理衣 (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：みずな 2袋 (8～10株分)

サブ食材：豚肉 (しゃぶしゃぶ用ロース) 400g、たまご 1個

調味料等：A：水800ml、鶏がらスープの素大さじ1、中濃ソース大さじ2、醤油大さじ1/2、酢大さじ1

水溶き片栗粉 (片栗粉大さじ1、水大さじ1)、ラー油・ごま油・酢各適量

野菜量：123g

作り方

- ①みずなは軽く洗って5cmの長さで切り豚肉でしっかり巻く。
- ②ボウルに調味料Aを入れ混ぜ合わせておく。
- ③①を鍋の端につめるように立てて入れ、②を加える。
- ④沸騰してきたら肉巻きを横に倒し全体に火が入るようにする。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて溶き卵を流し入れ混ぜる。
- ⑥器に取り分けてから、お好みで、ラー油、ごま油、酢を加える。

調理のポイント

豚肉でみずなを巻く時は葉と茎の両方を入れます。鍋の端につめるように立てて入れることで豚肉が剥がれにくくなります。水溶き片栗粉、たまごは肉巻きを端の方に寄せてスープに混ぜながら入れるとダマになりにくいです。

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	456kcal	脂 質	29.4g	食塩相当量	2.9g
たんぱく質	40.0g	炭 水 化 物	13.8g		

