



水菜と豚肉の はりはり鍋

シャキシャキ食感が楽しい～水菜レシピ② 水菜と豚肉のはりはり鍋

材 料 (1.5人分)

豚ロース肉しゃぶしゃぶ用
.....80g
水菜 1株
長ねぎ 1/2本
しめじ 1/2株
油揚げ 1/2枚
★しょうゆ 大さじ1
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ1
★だし汁 300cc
※本格・万能だしパック使用

- 1 水菜は根元を落とし6cm幅に。長ねぎは1cm幅斜め切りに。しめじは石づきを落とし手でほぐす。油揚げは熱湯をかけ油抜きし冷めたら水気を絞り、長い辺を5mm幅に切る。
- 2 鍋に★を加えてよく混ぜてひと煮立ちさせる。豚ロース肉・しめじ・油揚げ・長ねぎを加え、フタをして中火で3～4分煮る。
- 3 肉の色が変わるまで火を通し、水菜を加えてサッと煮てできあがり♪器に取り分けどうぞ♡

コッ・ポイント

- はりはり鍋は本来は水菜とくじら肉を使いますが、豚肉でもおいしくできます。
- 水菜はシャキッと食感を残すため、最後に入れてさっと煮るのがポイントです。
- 豚肉から旨味が出るので締めはごはん・うどんを入れて卵でとじるのもオススメです。