

## 〈サラダ菜〉

## 『サラダ菜とネギと豚肉の水なし鍋』

☆サラダ菜がたっぷり食べられます。包んで食べても美味しいですよ！☆

《エネルギー量（1人分） 146kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

|             |   |      |          |   |      |
|-------------|---|------|----------|---|------|
| ・ サラダ菜      | / | 2株   | ・ ポン酢    | / | お好みで |
| ・ 長ネギ       | / | 1本   | ・ サラダ菜   | / | お好みで |
| ・ 豚肉しゃぶしゃぶ用 | / | 120g | ・ ゆずやかぼす | / | お好みで |
| ・ しめじ       | / | 1/2袋 | ・ ゆずこしょう | / | お好みで |
| ・ 生椎茸       | / | 2枚   |          |   |      |
| ・ 塩         | / | 少々   |          |   |      |
| ・ 酒         | / | 大さじ1 |          |   |      |

## ◎作り方

- ① サラダ菜は洗って、大きいものは手でちぎっておく。長ネギは斜め切り、きのこ類も食べやすい大きさに揃えておく。
- ② 浅めの鍋(タジン鍋等)を水でサッと濡らし、サラダ菜、長ネギ、きのこ、豚肉をすべて半量ずつ入れ、残り半量も同様に重ねて入れる。
- ③ ②に塩と酒を振りかけ、ふたをして中火にかけ、蒸気が出てきたら火を弱めて5分くらい蒸し煮にする
- ④ サラダ菜を細かく刻み、ポン酢と合わせてつけダレとする。

