

調理時間

約 15 分

たれでお手軽♪ 豚しゃぶ肉の旨塩鍋



アレルギー物質を含む食品
旨塩鍋のたれ …………… 小麦

たれでお手軽♪豚しゃぶ肉の旨塩鍋

材料

2人用

3人用

4人用

- ①鍋に分量の水、たれを入れて火にかける。
- ②えのき茸…根元を切る
豆腐…食べやすく切って水気をきる
- ③①が沸騰したら、煮えにくい材料から順に加えて煮る
(目安として2人用約10分)

豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	160g	240g	320g
豆腐	1パック	1 1/2パック	2パック
えのき茸 (冷蔵)	1/2袋	1袋	1袋
カット白菜 (角切り)	200g	300g	400g
カット大葱 (斜め切り)	40g	60g	80g
カット人参 (短冊切り)	20g	30g	40g
もやし (冷蔵)	100g	150g	200g
旨塩鍋のたれ	2袋	3袋	4袋
水	600ml	900ml	1200ml