

豚バラと白菜の重ね鍋



調理時間: 25分



材料

4人分

豚バラ薄切り肉	300g
白菜	1/2株(1000g)
「ほんだし」	大さじ2
A 水	6カップ
A しょうゆ	大さじ2
A 「瀬戸のほんじお」	小さじ1/2
白髪ねぎ	1本分
小ねぎの小口切り	3本分
しょうがのせん切り	1/4かけ分



作り方

(1) 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。5cm幅に切り、鍋のフチに沿って敷き詰める。これを3~4回繰り返す。

(2) 「ほんだし」をまんべんなくふり入れ、Aを加えて火にかける。沸騰したらフタをして煮る。

(3) 火が通ったら白髪ねぎ、小ねぎ、しょうがを混ぜ合わせたものを上に盛る。

* 鍋が小さいと吹きこぼれることがあります。鍋の大きさに合わせて、だし汁の量は加減してください。

* 鍋のシメには「シメのお餅」、「シメうどん」、「シメ雑炊」がおすすめです。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
346kcal	14.1g	26.8g	10.5g	115mg	1.3mg	37 μ gRAE	0.9mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.47mg	0.19mg	49mg	53mg	3.6g	2.3g	255g	



備考



使用商品

瀬戸のほんじお 1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいなので、漬物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。



ほんだし 120g箱

香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、「香り高く一番おいしい」和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽に美味しく仕上げることができます。(湿気にくい顆粒タイプ)

