

# 冬のあったかお鍋

材料	1回分
白菜	1/4株
木綿豆腐	1丁
豚肉薄切り	320g
人参	1本
長ねぎ	1と1/2本
しいたけ	1パック
水	1L
昆布	10cm×2本
ポン酢 (しょうゆ・酢・みりん)	適量
【鍋の×】	
うどん	3玉
長ねぎ	1/2本
七味唐辛子	お好みで

—作り方—

- ①鍋に水と昆布を入れておく。
- ②白菜の芯の方は2cm幅に切り、葉の方はざく切りにする。  
木綿豆腐は8等分に角切りにする。  
人参は皮をむいて、2cm程度の幅に切る。※  
長ねぎは斜めに切る。  
しいたけは石づきをとる。※
- ③鍋に白菜の芯、人参、木綿豆腐を入れて火をつける。
- ④温まってきたら、しいたけを加える。
- ⑤沸騰してきたら豚肉を加え、アクがでたら取り除く。
- ⑥火を弱めて、白菜の葉、長ねぎを入れて煮る。
- ⑦最後に入れた野菜がしんなりしたら完成！
- ⑧器に盛り付け、ポン酢を添える。



※マークは飾り切りをする

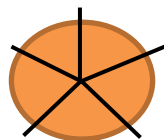
【鍋の×：うどん】

鍋の汁に玉うどんを入れ、煮込む。  
器に盛り付け、長ねぎ、お好みで七味唐辛子  
をかける。

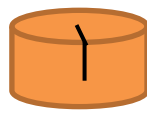


お鍋は、1度にたくさんの量と種類の野菜をとることができるので、お好みでいろいろな野菜を入れてみましょう。また、お肉やお魚、豆腐なども入るのでたんぱく質もとることができます。

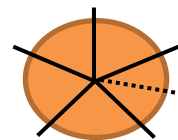
トマト鍋、カレー鍋、キムチ鍋などスープの種類がたくさんあるので、その時に合わせて選んでみてはいかがでしょうか？



上面



側面



五等分になるように  
円の中心から側面に切込みを入れる

点線から実線に向かって  
ななめに切り取る



石づきをとる



かさに十字の  
切込みを入れる



切込みに沿って  
V字のように切り取る

