

藤井 恵さん

藤井家風ちゃんこ鍋 (もつ鍋味)

12月14日(水) 放送

<材料・4人分>

- | | |
|----------------------|-------------|
| ・豚バラ肉 (薄切り) …300グラム | <A> |
| ・キャベツ…2分の1コ | ・塩…大さじ2分の1 |
| ・にら…2ワ | ・しょうゆ、みりん |
| ・ごぼう…2分の1本 | …各大さじ1と2分の1 |
| ・にんにく (薄切り) …2～3かけ | ・白ごま…大さじ1 |
| ・赤とうがらし (小口切り) …2～4本 | |
| ・だし…カップ6 | |

<鍋のあと>

- ・中国めん (ゆでたもの) でいただく

<作り方>

1. 豚バラ肉は5～6センチ長さに切る。
キャベツはサク切りに、にらは5～6センチ長さに切り、ごぼうは4～5センチ長さのせん切りにする。
2. 鍋にだしとAを入れ、混ぜる。
3. (2) にごぼうと豚バラ肉をほぐし入れ、キャベツ、にら、にんにく、赤とうがらし、ごまをのせて、火にかける。
全体が煮えたら頂く。

