だししゃぶガーリックポン酢鍋

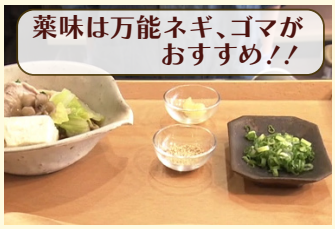
— 2人分 —

白菜	1/4コ
白ネギ	1本
春菊	1/4束
えのき	1/2コ
まいたけ	1/2コ
木綿豆腐	1/2丁
豚肩ロース（しゃぶしゃぶ用）	200g

だし	600mℓ
にんにく	1かけ
ポン酢	適量
万能ネギ	適量
ゴマ	適量

だし	
水	1ℓ
昆布	5g
いりこ	15g
かつお節	10g

詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

1. 水を入れた鍋に昆布といりこを入れて、30分ほど浸水させる。
2. 弱～中火にかけ、沸騰直前まで煮出したら、昆布を取り出して、そのまま沸騰させる。
3. 弱火にして、かつお節を加えて、5分ほど煮出す。
4. ザルとキッチンペーパーを使って、だしをこす。
5. 具材の下ごしらえをする。
   - ・白菜は葉の部分をざく切りに、芯の部分はそぎ切りにする。
   - ・春菊は根本を切り落とし、半分の長さに切る。
   - ・木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
   - ・えのきは軸の部分を切り落とす。
6. ポン酢にすりおろした にんにくを加えて、付けダレを作る。
7. だしを入れた鍋に、春菊以外の野菜と木綿豆腐を入れ、ふたをして、野菜がしんなりするまで煮込む。
8. 豚肩ロースと春菊を加えて、ふたをして、火が通るまで煮込んだら完成！