



【トマトのもつ鍋】



池田 愛さん

材料 (4人分)

トマト	2コ (400g)	もやし	200g
豚もつ	300g	キャベツ	400g
にら	50g	めんつゆ (2倍濃縮)	120ml
豆腐	200g	水	800ml
えのきだけ	100g		

手順

- (1) トマトに浅く切り込みを入れます。沸騰したお湯にトマトを入れ、皮がむけてきたら、水に取り上げ湯むきします。そして輪切にします。
- (2) キャベツと豆腐は一口大に切ります。にらは5センチの長さに、えのきだけは石づきを取り、2等分に切ります。もやしは洗って水気を切ります。
- (3) 沸騰したお湯に豚もつを入れ、ひと煮立ちしたら、ザルに取り上げ、水洗いをしておきます。
- (4) 鍋に水とめんつゆを入れ、中火にかけ、沸騰させます。沸騰してきたら強火にし、豚もつを加えます。
- (5) ひと煮立ちしてきたら、キャベツ、豆腐、えのきだけ、もやしを加え、中火にしフタをします。全体がしんなりしてきたら、トマトを並べ、にらを加え、フタをしてひと煮立ちさせます。にらに火が通ったら完成です。