

たけのこ入り野菜たっぷりしゃぶしゃぶ鍋



ー材料（4人分）

タケノコ(水煮)	300 g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	500 g
深ねぎ	1本
白菜	300 g
人参	1本
えのき茸	2袋
もやし	1袋
だし汁(かつお節・昆布)	1リットル
地酒	60cc
うすくち醤油	90cc

ー作り方

- ① タケノコ、深ねぎは千切りに、白菜は芯と葉に分けてそれぞれ千切りにする
人参はスライサーで細切りに、えのき茸は石突きを切り落としてほぐす
- ② 鍋にだし汁と地酒、うすくち醤油を入れて火にかける
沸騰してきたらたけのこ、人参、えのき茸、もやし、白菜の芯を入れる
ひと煮立したら白菜の葉とねぎを加える
- ③ 豚肉をしゃぶしゃぶして野菜をたっぷり巻いて召し上がれ