

2023年11月号

【料理名】豚肉と大根、油揚げの重ね鍋

【主材料】（2～3人分）

豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）……200g

大根……400g

油揚げ……2枚（60g）

Aだし汁……1½カップ

Aゆずこしょう……小さじ1

Aしょうゆ……大さじ½

Aみりん……大さじ1½

A塩……小さじ¼

【作り方】

1. 大根は皮つきのままスライサーで2～3mm幅の輪切りにする。油揚げは熱湯をかけ、粗熱がとれたら水気を絞って細く切る。
2. 厚手の鍋に大根の½量、豚肉の半量、油揚げの半量を順に広げてのせる。もう一度くり返し、残り的大根をのせ、混ぜたAを注ぐ。
3. 強火にかけ、煮たったらふたをし、弱火で20～25分、大根が柔らかくなるまで煮る（途中、煮汁をすくってかける）。ふたをとり、あれば刻んだ大根の葉を加え、ふたをして5分煮る。

【鍋あとは】ラーメン！

中華生麺1玉はゆで、鍋の煮汁約1カップに加えてさっと温める。

#### ●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。