

毎日食べても飽きない♪

ほうれん草と豚バラの 常夜鍋

40分

1人分あたり

466
kcal

DELISH
KITCHEN



毎日食べても飽きない♪ ほうれん草と豚バラの 常夜鍋

40分

1人あたり
466
kcal



材 料 (2人分)

豚バラしゃぶしゃぶ肉	200g
ほうれん草	1袋(200g)
昆布 [乾燥]	6cm
水	600cc
酒	大さじ 3
塩	ひとつまみ

添え用	
ポン酢	大さじ 4
細ねぎ	適量
七味唐辛子	適量
大根おろし	適量

- 1 鍋に昆布、水を入れて 30 分ほどおく。
- 2 ほうれん草は根元を少し切り落として十字の切り込みを入れる。水をはったボウルで根元をふり洗いし、泥を落とす。2 等分に切る。
- 3 1 の鍋を弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。酒、塩を加えて煮立たせる。
- 4 豚肉、ほうれん草を加えて火を通す。
アクが出たらその都度取り除きましょう。
- 5 細ねぎ、七味唐辛子、大根おろしなどを添え、ポン酢につけていただく。