

味付けの救世主！

にら万能ダレ しゃぶしゃぶ

10分

1人分あたり
545
kcal



味付けの救世主！ にら万能ダレ しゃぶしゃぶ

10分

1人分あたり
545
kcal



材料 (2人分)

豚バラしゃぶしゃぶ肉 200g

☆にら万能だれ

にら	1/2 束
水	大さじ 3
砂糖	小さじ 2
みそ	大さじ 1
コチュジャン	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
白いりごま	大さじ 1

- 1 ニラは 5mm 幅に切る。
- 2 ボウルにニラ以外の☆を入れて混ぜ、ニラを加えて混ぜる (にら万能だれ)。
- 3 鍋に湯をわかし、豚肉を 1 枚ずつゆで取り出す。
- 4 器に盛り、にら万能だれをかける。