



20分

1人分あたり

469
kcal

お肉にたっぷり巻いて♪

千切りキャベツ鍋

DELISH
KITCHEN

お肉にたっぷり巻いて♪ 千切りキャベツ鍋

20分

1人分あたり
469
kcal



材料 (2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉	200g
カット野菜 [キャベツ・千切り]	200g
豆苗	1/2パック
キムチ	60g
水	400cc

☆甘辛ごま油スープ

酒	大さじ1
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1/2
ごま油	大さじ2

- 1 豆苗は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- 2 鍋に☆を入れて混ぜ、水を少しずつ加えながら混ぜる。中火にかけ、沸騰するまで加熱する。
- 3 豆苗を入れ、真ん中にキャベツをこんもりと盛る。豚肉、キムチをのせ、1分程中火で煮て肉に火を通す。