

【料理名】

## おさしみ鯛しゃぶ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量 (1人分)
ごはん	200 g
白菜	140 g
ねぎ	30 g
水菜	40 g
豆腐	100 g
しめじ	30 g
大根	20 g
しそ	2 g
鯛 (刺身)	6 枚
★だし	
昆布	1 枚
だしパック	1 袋
★つけだれ	
おろしポン酢	大さじ2
七味	お好みで

【作り方】

- 1 水に昆布とだしパックを入れて 30～1 時間置く。
- 2 加熱して沸騰させないようキープする。
- 3 うす切りにした白菜、ねぎを加え、下煮する。
- 4 昆布とだしパックを取り出し、しめじ、豆腐、水菜を加える。
- 5 鯛の刺身は、しゃぶしゃぶと同様に鍋で煮、おろしポン酢をつけて、食べる。

※刺身のつまも、しゃぶしゃぶして食べる。

