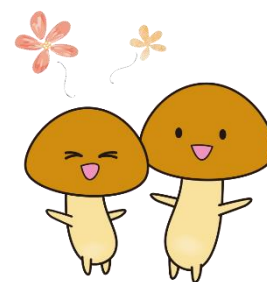


【料理名】

とちぎのおいしいぶーしゃぶ

テーマ：野菜



材 料	分 量 (2人分)
白菜	250 g
ねぎ	1 本
水菜	1/2 袋
しめじ	1 パック
エリンギ	1/2 パック
豚ばら肉 (しゃぶしゃぶ用)	150 g
★鍋つゆ	
水	800 c c
コンソメ	1.5 個
ゆず	1 ~ 2 個
★つけだれ	
ポン酢	30 c c
ゆずのしぼり汁	5 c c
ゆずの皮せん切り	少々

【作り方】

- 1 白菜は7cm位の太めのせん切りにする。
- 2 ねぎはうすいななめ切り、水菜は7cmの長さに切る。
- 3 しめじはほぐし、エリンギは細かくさく。
- 4 鍋にコンソメと水を入れ、煮立たせる。皮ごとうす切りにしたゆずを浮かべ、香りをうつす。
※皮を煮過ぎると、苦味が出るので、しばらくしたらとり出す。
- 5 ポン酢にゆずのしぼり汁と、皮を薄く切ってせん切りにしたゆずを入れる。
- 6 肉と野菜を煮て、ポン酢をつけて食べる。
※ゆずの代わりにレモンでもおいしい。

