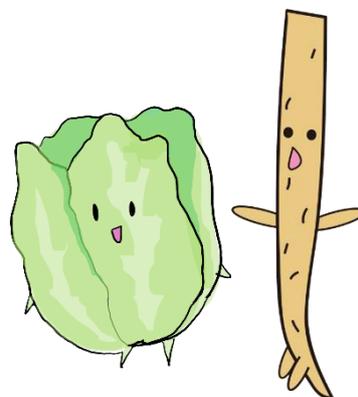


【料理名】

野菜だしのとろろ鍋

テーマ：野菜



材 料	分 量 (2人分)
白菜	4分の1
長ネギ	1本
にんじん	中1本
ごぼう	2分の1本
まいたけ	1パック
しいたけ	3コ
しめじ	2分の1パック
とろろ	30cm位のもの1本
豚肩ロース鍋用	200g
鶏もも肉	100g
市販の顆粒だしの素	大さじ1
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1

【作り方】

- 1 白菜を一口大に切り、長ネギとにんじんは薄切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- 2 まいたけ、しいたけ、しめじは汚れを落とし、一口大に切る。鶏もも肉も一口大に切る。
- 3 とろろをする。
- 4 白菜の芯、にんじん、ごぼうを鍋に入れ、素材の半分が埋まるくらいまで水を入れて火にかける。
- 5 沸騰したら、市販の顆粒だしの素、酒、しょう油を入れる。
- 6 残りの野菜やきのこを入れ、一煮立ちさせる。
- 7 具材が煮えたら、とろろを最後に投入して完成！





とろろ投入前



とろろ投入！！



とろろ鍋完成！