

【献立名】

# ミルフィーユとろろ鍋

テーマ：和風

材 料	分 量 (3人分)
白菜	300 g
椎茸	40 g
しめじ	150 g
えのき茸	120 g
豚バラ肉	300 g
人参	45 g
豆腐	45 g
長いも	150 g
昆布	10 g
水	1 ℓ
★ポン酢(1人分)	
レモン	1/2 個分
醤油	大さじ 1.5 杯
料理酒	大さじ 1.5 g
みりん	大さじ 1 杯
かつお節	2 g
★ごまだれ	
ポン酢	上記で作った半量
白練りごま	大さじ 1.5 杯
白すりごま	大さじ 1 杯
酢	小さじ 2 杯

【作り方】

- 1 昆布出汁を取る。鍋に水と昆布を入れ、約 30 分～1 時間漬け置きしてから、中火にかける。沸騰直前で昆布を取り出す。
- 2 白菜、豚バラ肉の順に重ねて 10cm 幅に切り並べていく。
- 3 2の上いきのこ類、人参を乗せて煮込む。
- 4 野菜に火が通ったら豆腐と長いもをすりおろしたとろろを入れて鍋の完成。
- 5 ★ポン酢を作る。レモンを絞っておく。醤油、料理酒、みりん、かつお節を小鍋に入れひと煮立ちさせる。レモン汁を入れ、茶こしで濾したら完成。
- 6 先につくっておいたポン酢半量に★ごまだれ材料を入れ良く混ぜたらごまだれが完成。好みでポン酢、ごまだれを付けて食べる

