

【献立名】

## 豚野菜巻き鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (3人分)
豚バラ肉	300 g
レタスの葉	8 枚 (240 g)
人参	1 本 (156 g)
えのき	1 袋 (207 g)
水菜	1 袋 (196 g)
★スープ	
塩	小さじ2
こしょう	小さじ2
しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3
にんにく	大さじ1
生姜	大さじ1
水	200ml

【作り方】

- 1 にんじん5mmの千切りにする。
- 2 水菜を5cm幅に切る。
- 3 えのきは根を切りほぐしておく。
- 4 レタスの葉に豚バラ肉、にんじん、水菜、えのきを並べ、巻く。
- 5 4を鍋に並べ★を合わせ鍋の中に加え、蓋をして10分程加熱する。

