

☆きゅうしょくレシピ37☆

【しろちゃんこなべ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたにく	60グラム	・・・2cmにきる
はくさい	120グラム	・・・2cmにきる
だいこん	80グラム	・・・3mmいちょうぎり
にんじん	80グラム	・・・3mmいちょうぎり
もやし	80グラム	
しろねぎ	20グラム	・・・5mmこぐちぎり
とうふ	120グラム	
しろみそ	15グラム	
ちゅうかスープ	10グラム	
しょうゆ	5グラム	
さとう	2グラム	
みず	100グラム	

(つくりかた)



- 1 なべにみずとちゅうかスープをいれてにたたせる。
- 2 ぶたにくをいれてほぐしながらにる。
- 3 にんじん、だいこんをいれて、あくをとりながらにる。
- 4 もやし、はくさい、さとう、みそをいれてにる。
- 5 とうふ、ねぎ、しょうゆをいれてにる。