

キヨーエイ『ほうれん草の常夜鍋』

材料(2人分)

ほうれん草	2わ (1わ=300g)
豚しゃぶしゃぶ用	400g
絹ごし豆腐	1丁 (1丁=300g)
昆布	10cm角
水	2~1/2カップ
酒	2~1/2カップ
にんにく	1かけ (1かけ=10g)
【A】 ダイコン	300g
ねぎ	1/2本
すだちぽんず	1/2カップ



作り方

- ① ほうれん草は根を切り落とし、4cm長さに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 【A】のダイコンはすりおろし水気を切り、ねぎのみじん切り、すだちぽんずと混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に昆布・水・酒・薄切りにしたニンニクを入れて煮立て、豆腐を入れて弱火で5分程煮る。
- ④ 豚肉・ほうれん草を加えてサッと火を通し、②のタレを添えていただく。