Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

野菜ダレの常夜鍋

材料（4 人分）

豚バラ肉	400g
豆腐	1 丁
ほうれん草	1 束
水	1 ℓ 弱
酒	50ml
塩	小さじ 1
たれ	
大根	10cm
人参	小 1 本
しょうゆ	大さじ 3
みりん	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
黒ごま	大さじ 1
小ねぎ	少々

《1 人分の栄養価》
エネルギー 608kcal　塩分 2.6g

作り方

1 ほうれん草を洗って根元をおとし、
半分の長さに切る。

2 大根と人参はすりおろす。

3 たれの材料をあわせておく。

4 鍋に水と酒と塩を入れ、火にかける。
沸騰したら肉、豆腐、ほうれん草を入れて、アクを取り除く。

5 おろした大根、人参にたれをかけて、肉、豆腐、ほうれん草とともに頂く。

Cooking Point

たれは、しょうゆ、みりんの代わりに「カキしょうゆ」を使っても美味しいです。
たれとおろした野菜は、ハンバーグなどにも合います。

手軽に野菜をたくさんとれます。
タレで好みの濃さに調整できるので、幼児も一緒に食べられます。