

季節で検索 **ハッピーレシビ辞典**

「ミツカン 家族にウケる鍋プロジェクト!」より

しゃぶしゃぶ家族にウケる
鍋プロジェクト!

- 1 牛肉は1枚ずつ取りやすいようにはがしてから皿にのせる。
- 2 野菜類は食べやすい大きさに切る。くずきりは湯でもどす。
- 3 鍋に昆布だしを入れ、煮立ったら牛肉を箸でつまみ、お湯の中を泳がせるようにしてさっと引き上げ、お好みのミツカン ごましゃぶのたれをつけていただく。
野菜は肉をいただいた後、スープにうま味が出てから煮るとおいしくなる。最後にうどんを加えスープといっしょに薬味をそえていただく。

🍴 **材料(4人分)**

牛肉(しゃぶしゃぶ用)	400g
白菜	4枚
長ねぎ	2本
しいたけ	8個
にんじん	1/4本
三つ葉	1束
くずきり	1袋
だし昆布	5cm角1枚
ごましゃぶ	適宜