



## ハッピーレシピ辞典



「ミツカン 家族にウケる鍋プロジェクト！」より

## 豚肉と野菜の水炊き

家族にウケる  
鍋プロジェクト!

- 1 豚バラ肉(薄切り)と小松菜は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切りにする。豆腐は一口大に切る。  
にんじんは皮むき器などで細長くスライスする。
- 2 鍋に昆布と水を入れ、沸騰したら昆布を取り出して1・もやし・しいたけ等をいれる。
- 3 煮えたものからミツカン 味ぼん、またはミツカン かのりの蔵でいただく。  
(お好みで、大根おろし・一味唐辛子を加える。)

## 材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)	300g
小松菜	1束
にんじん	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
もやし	1袋
長ねぎ	2本
しいたけ	4個
昆布	1枚
ミツカン 味ぼん または ミツカン かのりの蔵 丸搾り ゆず	適宜
大根おろし	適宜
一味唐辛子	適宜