

1人前：約651kcal

## 火鍋風生姜辛しゃぶしゃぶ

【材 料 (2人分)】

しょうが .....100g  
豚バラ肉 .....200g  
豆腐 .....1/2丁  
しめじ .....1株  
しいたけ .....4枚  
ニラ .....1/2束

豆板醤 .....大2  
テンメンジャン .....大1  
赤味噌 .....大2  
鶏ガラスープ .....1リットル  
醤油 .....大1  
ニンニクの すりおろし .....大1/2  
ごま油 .....大1

【作り方】

- ①しょうがは針しょうがのように細切りにします。豆腐・しめじ・しいたけは食べやすい大きさに切ります。ニラは3cmの長さに切ります。
- ②鍋を熱してごま油をひき、豆板醤とテンメンジャンを香りが出るまで炒めます。ニンニクと赤味噌を加えて混ぜ合わせて鶏ガラスープを加えます。醤油で調味してスープのできあがり。
- ③②に豆腐としめじ・しいたけを入れて煮立たせニラを加えたら豚バラ肉をしゃぶしゃぶしていただきます。

※辛さの調節は豆板醤でしてください。

※ズに中華麺をオススメします。

Franc franc

Francfrancイオンモール宮崎店より、「Love」&「Dream」の文字の入ったペアグラスと、とっても可愛いハート型のボウル皿(大中小3点セット)を3名様にプレゼント致します!これがあればバレンタインも楽しく過ごせそうですね♡