

ニラ ニラ ニラ鍋

[材 料 (2人分)]

～ニラつみれ～

ニラ……………1/2束 (5mmの長さに切る)
鶏ひき肉……………200g
薄口醤油……………大1
生姜の絞り汁……………大1/2
～ニラだれ～
ニラ……………1/2束 (5mmの長さに切る)
ポン酢……………50cc
ごま油……………大1/2
ごま……………大1/2

～出汁～

出汁……………1リットル
薄口醤油……………大3
濃口醤油……………大1
みりん……………大2
酒……………大2

～野菜～

ニラ……………1/2束
カブ……………1～2個
白ネギ……………1本
トマト……………2個

[作り方]

- ①ニラつみれの材料を混ぜ合わせます。
- ②ニラだれの材料を混ぜ合わせます。
- ③鍋に出汁と薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒を合わせて一煮立ちしておきます。
- ④野菜はニラを3cmの長さ、カブは皮を剥いて食べやすい大きさ、トマトは4等分にそれぞれ切り、白ネギは斜め切りにします。

- ⑤③にカブをいれて火が通るまで加熱します。①を入れてさらに加熱します。ネギとトマトを加え全体に火が通ったらニラを加えてできあがり。

※そのままでも美味しくいただけますが、ニラだれをかけながら召し上がっていただくと一層おいしく頂けます。



つみれはスプーンを使うときれいに丸く仕上がります。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 409kcal	炭水化物: 33.0g
たんぱく質: 31.5g	食物繊維総量: 6.2g
脂 質: 16.8g	食 塩 総 量: 9.3g

