



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

白菜と豚バラの鍋



豚肉には牛肉の10倍ものビタミンB1が含まれているそうです。ビタミンB1には、疲労回復やイライラを防いでくれる効果が期待できるといわれています。鍋料理の他にも炒め物など料理のバリエーションも豊富な豚肉。栄養バランスを考えて上手に摂りたいですね！

食
豆知識

材料 (2人分)

白菜	1/4カット	しょう油	大さじ1
豚バラ肉(薄切り)	200g	塩	ひとつまみ
和風だし	3カップ	白髪ねぎ	1/2本分

作り方

- 白菜と豚バラ肉を1枚ずつ交互に4層重ねます。約5cm幅に切り、それを土鍋のふちに沿って順番に内側へと敷き詰めていきます。
- 和風だし、しょう油、塩を混ぜて1に回し入れます。鍋を火にかけて沸騰したら蓋をします。
- 火が通ったら白髪ねぎ(白ねぎを細く切ったもの)を乗せます。

和風だしを入れる際に、好みで味噌を加えてもOKです！ポン酢やゆず胡椒など、お好みのたれをつけて食べます。

