



カロリー(1人分)

719kcal

塩分(1人分)

4.8g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 国産豚肉ロースしゃぶしゃぶ用……………300g
- 牛肉しゃぶしゃぶ用……………200g
- ポイルずわいがに……………300g
- 生しいたけ(菌床)(石づきを落とし一口大に切る)…8枚
- みずな(4等分に切る)……………200g
- 長(白)ねぎ(1.5cm幅の斜め切り)……………1本
- まいたけ(石づきを落とし小房に分ける)…1パック(100g)
- 味しみのよいしらたき(ざく切り)……………200g
- 木綿豆腐(お好みで)(8等分に切る)……………300g

【鍋つゆ】

- 純正ごま油・大さじ4
- にんにく(薄切り)…2片
- 水…8カップ(1600ml)
- ナンプラー…大さじ2
- 中華スープの素…大さじ1
- 塩……………小さじ1

【薬味・つけダレ】

- 豆板醤……………適量
- 柚子こしょう…適量
- 塩……………適量
- ぼん酢……………適量
- 卵(お好みで)

作り方

- ① 鍋にごま油・にんにくを入れ弱火で約5分炒め、水・ナンプラー・中華スープの素・塩を加える。
- ② ①に具材・お好みで豆腐を入れ、お好みの薬味でどうぞ。
※ つけダレとして、薬味・卵・ぼん酢を混ぜ合わせるのもおすすめ。

<おすすめのメ>

残った鍋つゆを塩で味をととのえ、煮込み用のラーメンやごはんを加えてどうぞ。



カロリー(1人分)

400 kcal

塩分(1人分)

4.0 g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ぶりしゃぶしゃぶ用……………2パック(980g)
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………3本
- みずな(5cm幅に切る)……………200g
- 生しいたけ(菌床)(石づきを落とし薄切り)
……………1パック(100g)
- 塩……………小さじ1
- ミツカン 味ぽん®……………適量
- ミツカン ごましゃぶ®……………適量

作り方

- ① 具材をそれぞれ皿に盛る。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、一煮立ちしたら長(白)ねぎを浮かべる。

※ 食べるときはぶりをサッと湯通ししてねぎや大根と一緒に「味ぽん®」もしくは「ごましゃぶ®」につけてどうぞ。

<おすすめのメ>

鍋から具材を取り除き、ご飯を入れて煮立てる。よく溶いた卵を回しかけ、ふたをして火を止める。少し蒸らし卵に火を通す。

※ お好みで「味ぽん®」を少量かけてどうぞ。