

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ あったかお鍋はいかがですか？ ☆☆☆☆☆

しょいか〜ご食育ソムリエ：菅原真由美

日増しに寒さがやってきて、お鍋が恋しい季節になってきましたね。しょいか〜ごにはお鍋にぴったりな新鮮な野菜が店内に所狭しと並べられています。

白菜 水菜 春菊 ねぎ 大根
にら キャベツ レタス きのこと etc・・・

毎日忙しい主婦にとって、お鍋は本当においしくて、簡単！
栄養のバランスもばっちりなレシピですね。



そこで私のオススメお鍋をご紹介します。
とっても簡単な、はりはり鍋風お鍋です。
(さっと煮た水菜の歯ざわりからその名がついたといわれています。)

材料(4人分)

- ・ 豚しゃぶしゃぶ用・・・200g
- ・ 水菜・・・2束
- ・ 油揚げ・・・3枚
- ・ まいたけ・・・1パック
- ・ つゆ
 - 酒・・・1/4カップ
 - みりん・・・大さじ3
 - 醤油・・・大さじ3
 - 塩・・・少々
 - だし・・・4カップ

お好みで調節して下さい。

作り方

- ① 具材を切る。
 - ・ まいたけは手でさいておく。水菜は根元を切り落として、5～6cmに切る。油揚げは油抜きし2～3cmに切る。
- ② つゆを作る。
 - ・ 土鍋につゆの材料を全て入れて中火にかける。
- ③ 具を煮ながら食べる。
 - ・ まず、油揚げを入れ煮立ったらまいたけをいれる。水菜と豚肉を食べる分ずつ入れ、火が通ったところで食べる。(ぼん酢をつけてもOK)





今、しょいか〜ごではお鍋コーナーを設けて、いろいろな鍋つゆ・ぽん酢・その他くずきりや麩なども取り揃えています。是非お立ち寄り下さい。

お鍋は十人十色、何十何百種類も家族の味があると思います。型にはまらず自由なお鍋を楽しんで下さい。しょいか〜ごの新鮮な野菜をたっぷり使う事も忘れないで下さいね！！