

料理名： 豚しゃぶとごぼうの塩昆布蒸し



調理時間・おすすめポイント

15分

包丁いらすのレシピです！
しゃぶしゃぶ用のお肉、ドライパックのごぼうを使う事で加熱時間や面倒なアク抜き等の時間短縮になります。味付けも塩昆布のみです。昆布の旨みが全体をまとめてくれます！

使用したCコレ商品

CO・OP国産ごぼうドライパック（千切りタイプ）

お気に入りの理由

国産が嬉しい。面倒なアク抜きも不要で、時間短縮になるのでとても便利。サラダや炒め物、煮物などなんでも使えて手軽に栄養補給出来るので、我が家ではよく使います！

材料

《2人分》

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・200g
ごぼうドライパック・・・1袋(40g)
もやし・・・・・・・・・・・・・1袋

塩昆布・・・・・・・・・・・・・12g
酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
青ネギ(小口切り)・・・・・・適量

作り方

1. フライパンにもやしとごぼうをのせ、その上に1枚ずつ豚肉を広げてのせ、塩昆布を全体にちらす。
2. 酒を全体にかけ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。
3. お皿に盛り付けて青ネギを散らしたら完成。