

大根の蒸ししゃぶ



…材料（4人分）…

- | | | | |
|--------------|--------|----------|--------------|
| ○大根 | 1/4本 | ○オリーブオイル | 大2 |
| ○人参 | 1/2本 | ○酒 | 大3 |
| ○ほうれん草 | 1/2把 | ○お好みのタレ | 適量 |
| ○しめじ | 1/2パック | | (ポン酢やごまだれなど) |
| ○さつまいも | 60g | | |
| ○白花豆(水煮) | 100g | | |
| ○豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 100g | | |

大根の上部は辛みが少なく甘みがあるのでサラダなど生食に。
真ん中は実がしまっているのでおでんや煮物に。下部は辛みが強いので大根おろしにむいています。

…作り方…

- 1 大根と人参はピーラーで細長く削る。



- 2 ほうれん草は茹でてざく切り、しめじは石づきを切り小房に分け、さつまいもは薄く輪切りにする。

- 3 鍋やフライパンに酒を入れ、その上にオープンシートを敷く。①、②、白花豆、豚肉を交互に乗せ、蓋をして中火で10分程加熱する。



- 4 蒸し上がったらオリーブオイルを回しかける。皿に取り分け、好みのタレでめしあがれ。タレにおろし生姜を添えても美味しく、さらに体を温める効果もアップします。

