



鍋物

寄せ鍋



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (2cm幅の輪切り)	8枚
鶏もも肉 (一口大そぎ切り)	150g
白菜 (一口大そぎ切り)	4枚
ほうれん草 (一口大そぎ切り)	1/3束
春菊(ざく切り)	1/3束
長ねぎ(斜め切り)	1本
にんじん (型抜き飾り切り)	1/4本
生しいたけ (石付を取る)	4枚
しらたき	1袋
豆腐 (8つ切り)	一丁
【調味料】	
だし汁	800ml
みりん	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ4
塩	小さじ1

【調理方法】

1. 仙台麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。しらたきは茹でてアクを取っておく。
2. 鍋に1) の材料と調味料を入れ沸騰し、具材が煮えたら出来上がり。