

おうちで簡単レシピ



冷たい麺やあつむぎは、湯につけて食べる

豚きのこせいろ

〔2食分〕

材料

- ぶなしめじ...約 60 g
- 豚バラ肉...約 60 g
- 長ネギ...適量

- 1 ぶなしめじは石づきを取り、軽く水洗いする。豚バラ肉は約5～6cm幅にカットする。長ねぎは約5cm幅にカットして縦切りにする。
- 2 大きめの鍋に麺を茹でるためのお湯を沸かす。
- 3 鍋に利尻昆布つゆ2袋と水400mlを入れて弱火にかける。
- 4 ③にぶなしめじと豚バラ肉を加えて、火が通ったら長ネギを入れて火を止める。
- 5 ②が沸騰したら生ひやむぎを2分30秒茹で、茹であがった麺を水洗いして器に盛り付ける。
- 6 ④を再び加熱し、沸騰直前に火を止めて器に移す。熱々のつゆに冷たいひやむぎをつけてお召上がりください。

- 1 舞茸は石づきを取り、軽く水洗いする。豚バラ肉は約5～6cm幅にカットする。長ねぎは幅5mm程度の細い斜め切りにする。
- 2 大きめの鍋に麺を茹でるためのお湯を沸かす。
- 3 鍋に利尻昆布つゆ2袋と水700mlを入れて弱火にかける。※つゆの濃度はお好みで調節してください。
- 4 ③に舞茸と豚バラ肉を加えて、火が通ったらねぎを加えて火を止める。
- 5 ②が沸騰したら生ひやむぎを2分茹で、茹であがった麺を水洗いする。麺を軽くお湯に通し器に移す。④のつゆをかけてお召上がりください。

材料

〔2食分〕

- 舞茸...約 80 g
- 豚バラ肉...約 80 g
- 長ネギ...適量

寒い日には、ほかほか、あつむぎを食べて

舞茸肉あつむぎ

