

水菜のはりはり鍋

水菜のシャキシャキとした歯ごたえや、
見た目がシャキツとした姿を
「はりはり」と呼びます。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

水菜のはりはり鍋



材料(2人分)

- 水菜…1束
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…200g
- 豆腐…1/2丁
- えのき…1/2袋
- しいたけ…2枚
- にんじん…10g
- 水…4カップ
- 昆布…8g
- (A)•醤油…大さじ1+2/3
 - 酒…大さじ2
 - みりん…大さじ1+2/3
 - 塩…小さじ1/6

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸けておく。
- ② 水菜は6cmの長さに切る。
- ③ えのきは石づきを取り、ほぐしてばらす。しいたけは軸を取り、かさに包丁を入れ飾り切りにする。にんじんは花型に型抜きする。
- ④ ①の鍋を弱火にかけ、10分くらいかけてゆっくり沸騰直前まで加熱し、昆布を取り出す。(A)の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に水菜以外の材料を入れ、火が通ったら水菜を入れる。シャキシャキ感が残るうちにいただく。

※×には雑炊やうどんがおすすめ

栄養成分(1人分)

熱量…828kcal たんぱく質…51.8g 脂質…44.0g 炭水化物…37.6g(食物繊維…10.4g)
食塩相当量…7.8g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)