



※写真はイメージです。

豚肉によく合う甘みそだれでお手軽鍋

豚肉のみそすき鍋

豚肉によく合う甘みそだれでお手軽鍋

豚肉のみそすき鍋

材 料 (4人分)

豚薄切り肉(ロース、モモ、バラ)...	300g
糸こんにゃく	1袋
焼き豆腐	1丁
花麩(または小町麩)	12個
ぶなしめじ	1パック
長ねぎ	2本
春菊	1束
A	
みそ	100g
砂糖・みりん	各大さじ3
酒	大さじ2
水	1カップ
サラダ油	大さじ2
卵	4個

作り方

1. 豚肉は1枚を2~3つに食べやすく切る。
2. 糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすく切る。
3. 焼き豆腐は8~12等分の角切りにし、花麩は水につけてもどす。ぶなしめじは石づきを除き、小房に分ける。
4. 長ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
5. 春菊はかたい茎を除く。
6. ボウルにAを混ぜ合わせ、水を注いで溶きのばす。
7. すき焼き鍋にサラダ油を熱して①を1枚ずつ広げるようにして炒め、端によせて②を加えて炒める。
8. ⑦に⑥の2/3量を入れて煮立ったらアクを除き、③を加えて煮、⑥の1/3量と④を入れてひと煮し、最後に⑤を加えてサッと火を通す。
9. 器に卵を割り入れ、⑧をからめながらいただく。