



※画像はイメージです。

本格的な塩もつ鍋をご自宅で！

## 塩もつ鍋

### 材 料 (4人分)

スープ	鶏がらスープの素 …大さじ2
	塩 ……………4g
	合わせだし ……………100cc
	酒 ……………100ml
	水 ……………900ml
	赤唐辛子 ……………1本分

具	牛もつ(鍋用) ……約400g
	キャベツ ……………1/2玉
	にら ……………1束
	もやし ……………1袋
	にんにく ……………2片
	鍋用ラーメン ……2袋(90g×2)

### 作り方

1. にんにくは薄切りにする。
2. キャベツはざく切りにする。もやしは洗って水気を切る。にらは4cmの長さに切る。
3. 牛もつ鍋用ホルモンを熱湯でサッと茹でる。ザルに上げて冷めたら、食べやすい大きさに切る。
4. 鍋にスープの材料を入れて煮立てて、にんにく・キャベツを入れてアクを取りながら煮る。
5. キャベツがしんなりしたら全体を混ぜる。
6. もやしを加え、しんなりしたら、再び軽く混ぜる。
7. にらをのせてさっと煮こんで出来上がり。しめに鍋用ラーメンを加えて、サッと煮る。