

体の中からキレイになりたい人に あと味すっきりでヘルシーな 出汁豚しゃぶしゃぶ

小間番号

9B30-044

使用商品： 株式会社恋する豚研究所 / 恋する豚



材料（2人分）：

水	…	1500ml
昆布	…	5×20cm
醤油	…	100ml
みりん	…	50ml
木綿豆腐	…	70g
青ネギ	…	適量
にんじん	…	1/2本
水菜	…	1/4株
しめじ	…	1株
ミニトマト	…	8個
恋する豚 バラ肉	…	8枚
恋する豚 もも肉	…	8枚
〈つけだれ〉		
A溶き卵	…	適量
A粗挽き黒コショウ	…	適量
A醤油	…	適量

商品&レシピのおすすめポイント：

体の中からキレイになりたい人におすすめの、あと味すっきりでヘルシーなしゃぶしゃぶのレシピです。豚肉と野菜と一緒に食べることで、たんぱく質やビタミンをしっかりとることができて、キレイをつくるサポートをします。

恋する豚は、脂がほんのり甘くてくさみが少なく、ほかのブランド豚と比べて悪玉コレステロールを減らすと言われるオレイン酸などの不飽和脂肪酸を多く含みヘルシーです。

しゃぶしゃぶは、豚肉や野菜を器に盛るだけで準備ができる手軽さに魅力がありますが、豆腐やミニトマトを豚肉で包むほんの一工夫をすれば、見た目も可愛い1品になり、おもてなしや、休日の晩酌にちょっといいものを味わいたいときにおすすめの1品になります。

作り方：

- 鍋に水、昆布を入れて強火で熱し、沸騰直前で取り出して醤油、みりんを加えてひと煮立ちさせたら火を止める。
- 木綿豆腐は8等分の一口サイズに切る。青ネギは小口切りする。にんじんはピーラーで薄切りする。水菜は5cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とす。ミニトマトはヘタを取る。
- 恋する豚 バラ肉**で木綿豆腐を、**恋する豚 もも肉**でミニトマトを包み、それぞれに青ネギをのせる。
- 器に具を盛る。
- 1**の鍋を中火で熱し、煮立ったらお好みの具をくぐらせる。器にAを入れてつけだれをつくり、具に絡ませて食べる。