

## 『しょうゆ麴で美タミン鍋』

——材料—— 3人分

・豚バラブロック 300g	・水菜 30g	☆ {	だし汁 500g
・白菜 1/4株	・ごま油 適量		しょうゆ麴 30g
・みかん 3ヶ	・マッシュルーム 3ヶ		酒 15g

◎カレールウ、酒粕 適量

——作り方——

- ① 豚バラブロックは1cmの厚さに切り下ゆでし、余計な脂を落としておく。
- ② みかんはしっかり洗いフライパンで焼き色をつける。
- ③ 一緒にマッシュルームも軽く炒める。
- ④ 切った白菜をごま油で炒め、火が通ったら☆のスープと豚バラ肉を入れ煮込む。
- ⑤ 仕上げにマッシュルーム・みかん・水菜を入れる。

完成

◎残った鍋のコラーゲンたっぷりスープに酒粕・カレールウを加えて翌日は和風カレーに！

——コメント——

- ・残ったみかんを焼いてビタミンCなど栄養価UP。
- ・残ったしょうゆ麴・酒粕を使い切る。
- ・残ったスープを捨てずに別メニューに！環境に良い。