

## 白菜鍋(ペンロー鍋)



### 栄養価(1人分)

エネルギー 599kcal、たんぱく質 24.2g  
 脂質 43.8g、食塩相当量 2.2g

### 材料(2人分)

白菜	1/3玉(500g位)	昆布	6g
鶏モモ肉	140g	☆食塩	4g
豚バラ肉	120g	☆一味唐辛子	適宜
干し椎茸	5枚(25g)		
ごま油	大さじ1.5(18g)		
春雨	30g		

### 作り方

- 白菜の芯の部分は1cm幅の細切り、葉はザク切りにして、葉と芯の部分に分ける。干し椎茸は水(1L)に浸して戻しておき(できれば一晩)、軸を取り除いて十字に切り、戻し汁は取っておく。春雨は熱湯に浸して戻す。鶏モモ肉と豚バラ肉は、大きめの一口大の大きさに切る。
- 鍋に白菜の芯の部分と椎茸、昆布を入れ、干し椎茸の戻し汁を浸る位加えたら、蓋をして弱火で20分程煮る。沸騰直前で昆布を取り出す。白菜がやわらかくなったら鶏肉を加える。表面に火が通ったら半量のゴマ油を回し入れ、蓋をして再び弱火で10分程煮る。
- 豚バラ肉を広げて並べ、白菜の葉を入れたら蓋をして15分程煮る。(汁が足りないようなら干し椎茸の戻し汁を足す)アクを取り除き、白菜の葉がしんなりしてきたら、残りのゴマ油を回し入れて煮、スープが澄んできたら春雨を加えてひと煮立ちさせる。
- 器に具材とスープを盛り、お好みで食塩と一味唐辛をかけて味付けする。

