



## 🍴 酒しゃぶしゃぶ

おすすめの味わい: 辛口 中口



酒がたっぷり入っているので、肉は柔らかく、そして野菜や肉の甘味が増し、とても美味しくなります。

調理時間: 20分

カロリー: 347Kcal (1人分)

塩分: 1.3g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(4人分)

牛しゃぶしゃぶ用(300g)、白菜(6枚)、

長ねぎ(1本)、春菊(1束)、生しいたけ(1パック)、

にんじん(1/2本分)、大根(4cm)、ほん酢、ゴマダレ

酒(1カップ)、湯(4カップ)、

だし昆布(7cm角1枚)

### 作り方

- 1 白菜はざく切り、長ねぎはななめ切り、生しいたけは飾り切り、にんじん・大根はスライサーで薄くスライスする。
- 2 鍋にだし昆布を敷き、酒と湯を入れ、煮立ってきたら昆布を取り出し①と牛肉・春菊をくゆらせ、ほん酢、またはゴマダレで食べる。