

# うるおい野菜のおいしい温レタスレシピ°

## グリーンマリーゴールドのチゲ鍋



<材料・4人前>

グリーンマリーゴールド

…2～4袋

豚もも薄切り肉…200g

木綿豆腐…1丁

白身魚…200g

シーフードミックス…200g

きのこ類…200～300g

昆布茶…大さじ1

キムチの素(市販品)

…大さじ2～3

ピザ用カットチーズ…適量

A

調理の  
ポイント



火を通すと甘みが増し、シャキッとした新食感が楽しめる

<作り方>

- ① なべに水カップ4とAを入れて温める。豚肉は2～3cmの長さに切る。豆腐は一口大に手でほぐす。白身魚は一口大に切る。きのこ類は手で粗くほぐす。
- ② グリーンマリーゴールドは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ①の鍋のスープが煮立ったら豚肉を入れて手早くほぐす。再び煮立ったら①の材料を加える。
- ④ なべの中がグツグツ煮えはじめたらグリーンマリーゴールドを加え、それぞれ器に取る。チーズを好みの量のせて、溶け始めたらいいただく(残りも同様にさせていただく)。