

# うるおい野菜のおいしい温レタスレシピ°

.....

## フリルアイスしゃぶしゃぶ



<材料・4人前>  
フリルアイス…2袋  
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)  
…300g  
大根…400g  
人参…1本  
えのきたけ…2袋  
昆布…5cm } **A**  
酒…大さじ1 }  
ポン酢しょうゆ…適量  
ゆずごしょう…適量

### 調理の ポイント



フリルアイスは、しゃぶしゃぶの要領でさっと火を通す。

### <作り方>

- ① 大根と人参は皮をむき、せん切りにする。えのきたけは根元を切る。フリルアイスは1枚ずつ分ける。
- ② なべにたっぷりの水と **A** を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を1枚ずつ広げて入れる。大根と人参、えのきたけを適量入れ、火が通ったら、しゃぶしゃぶの要領でフリルアイスに火を通す。
- ③ 他の具とともに、ポン酢しょうゆでいただく。好みでゆずごしょうを加えて。