



今までの
レシピ集はこちら

おいしい
お水を使った

かんたん

レシピ

福島の果物タレで食べる!! ハウレンソウの常夜鍋

常夜鍋は「毎日食べても飽きない」が由来の、
ハウレンソウを使った鍋です。

冬は栄養価が夏の3倍のハウレンソウを、
福島市のおいしい水とお酒をたっぷり使って、
もりもり食べて体をどんどん若返らせましょう。



教えてね先生

武田 都さん

Profile: 武田 都 (たけだ さと)

福島市在住の野菜ソムリエ。アロマテラピーインストラクター。

野菜の特性を生かした、簡単だけどおいしく理にかなった食べ方講座や、美しく健康に暮らすための食べ方・暮らし方についての講座を開催するほか、テレビ情報番組のお料理コーナーなどにも出演。

ブログは
こちら



作り方

- 鍋に昆布とお酒・水を入れて沸騰させ、きのこを加える。
- 洗ったハウレンソウを5cm程度に、豚肉も5cm程度に切る。
- 豚肉とハウレンソウをしゃぶしゃぶして火が通ったら出来上がり。

水とお酒は2:1、と覚えれば簡単!人数が多くても少なくても絶対に失敗することはありません。
※お酒が弱い方は、お酒の量を半分〜4分の1にしてその分お水を加えてください。

【つけダレの作り方】

りんごを皮ごとすりおろし、
醤油と絞ったゆず果汁を加える。
※ゆず果汁がない場合はレモン果汁大さじ2を加える。

フルーティーなつけダレは、ほかの鍋にも
相性バッチリ!いろいろな鍋で試してみてね!

材料 (2~3人前)

ハウレンソウ 400g(2袋)
豚肉 300g
水 1リットル
お酒 500ml
昆布(5cm角) 2枚
きのこ類 お好み

つけダレ

りんご 2分の1
ゆず 1個
醤油またはめんつゆ 大さじ3

めはうどんや
鍋ラーメンのような
麺類がオススメ!!

