

## g-max cooking no.15 塩バター鍋



そのまま食べても美味しいですが、お好みでポン酢につけて食べるとまた違った風味がプラスされるので、おすすめです♪

最後のお楽しみの  
×には、ラーメンが  
おすすめです！！

### 【材料】

#### （塩バター鍋）

- ・水 500cc
- ・酒 100cc
- ・粉末鶏がら 大さじ1
- ・バター 20g
- ・にんにく 2片
- ・鷹の爪 1本
- ・塩 小さじ1

#### （豚のつみれ）

- ・豚肉 200g
- ・ねぎ 5～6cm
- ・しょうが 5mm
- ・粉末鶏がら 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・ゆずこしょう 適量
- ・塩 適量

- ・お肉、野菜（白菜、ほうれん草、ねぎ、トマト、コーン、しめじなどお好みで）

### 【作り方】

- ① 豚のつみれは、すべてをスピードカッターに入れてよく混ぜる。
- ② 火力「強」で**すきやき鍋**を温め、バター（半量）、みじん切りにしたにんにく、小口切りにした鷹の爪を入れ、肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、酒を加えてアルコールを飛ばし、水、粉末鶏がらを加えて沸騰させる。
- ④ つみれ、野菜を入れていき、フタをする。
- ⑤ 沸騰して具材がしんなりしてきたら、仕上げにバター（残りの半量）、塩を加える。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo