

# 天空の七宝鍋



材料 (4人前) .....

豚ロース 100g / ロメインレタス 5枚 / ロメインレタス天 1枚 / 海老 4尾 /  
長ネギ 1/3本 / えびせん 4枚 / 油揚げ 1枚 / 瀬戸の海老ちくわ 1/2本 /  
豆腐 1/2丁 / 金時にんじん 1/3本 / 大根 1/4本 / しめじ 50g

鍋のだし (白みそだし) .....

いりこだし 700cc / 白みそ 大さじ4 / 醤油 大さじ3 / みりん 大さじ3 /  
すりおろし生姜 適量

レシピ .....

- ①. 練り物は食べやすい大きさにカットし、海老は茹でておく。大根、金時にんじんはピーラーで削る。ねぎは斜め切り、ロメインレタスは食べやすい大きさにカットする。豆腐は一口大に切る。
- ②. いりこだしを入れ、①の火の通りにくい野菜から入れる。
- ③. 全体に火が通ったら白みそを溶き入れ、えびせんをトッピングして完成。