



カレーだしの豚しゃぶ



材料（2人分）

材料名	数量
【カレーだし】	
カレールウ	40g
めんつゆ（3倍濃縮）	50ml
水	700ml
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	400g
ぶなしめじ	1株
長ねぎ	1/2本
ニラ	1束
トマト	1個
うす揚げ（油揚げ）	1枚

作り方

- 【1】 カレーだしを作る。鍋に水を沸かし、沸騰したら、火を止め、ルウとめんつゆを加え、よく溶かす。
- 【2】 豚肉は食べやすい大きさに切り、トマトは2cm角に切り、ぶなしめじは石づきを取りほぐし、長ネギは斜め細切り、ニラは3cm幅、うす揚げは1cm幅に切る。
- 【3】 【1】 に、うす揚げとぶなしめじを加えて火にかけ、沸騰したら、トマトを加える。豚肉をしゃぶしゃぶして、カレーだしと一緒に食べる。長ねぎ、ニラはさっと火に通して、同様に食べる。

Point

※Aにおすすめ

残った出汁に、冷凍うどん1玉を加え、溶き卵（1個分）をかけ回し、天かすとちぎった焼き海苔を散らす。

※めんつゆがない場合は、だしの素と醤油、砂糖で代用可能です。

