

ハサミを使って、まな板・包丁いらず！

豚肉とレタスのスープかけご飯

【材料】大人2人分、子ども1人 【作り方】

・ごはん 茶碗3杯分
・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 130g
・レタス 葉大4~6枚位
・水 2と1/2カップ
・だしの素 小さじ1/2
・醤油 大さじ1と1/3
・酒 小さじ1と2/3
・食塩 小さじ1/2

①豚肉を3cm幅位に切る。(ハサミが便利)
②レタスは一口大にちぎる。
③鍋に水～塩を入れ、煮立たせる。
④沸騰してきたら火を弱め、豚肉をくっつかないように、少しずつ鍋に入れる。
⑤灰汁を取り除きながら、豚肉に火を通す。
⑥⑤にレタスを入れ、しなっとしたら火を止める。
⑦どんぶりにご飯を盛り、具をのせスープをかける。



献立例

豚肉とレタスのスープかけごはんは<主食>兼<主菜>なので
サラダや和え物・汁物を組み合わせて！