



16

雪国きのことモツの酒粕鍋

たっぷりきのこと豚モツのうれしい出会い。
酒粕が一段と奥深さを極めます。

【材料/4人分】

雪国まいたけ …… 1パック	こんにゃく …… 1枚
雪国しめじ …… 1パック	A 酒粕 …… 90g
豚モツ …… 300g	味噌 …… 大さじ5
もやし …… 1袋	和風だし(顆粒) …… 大さじ2
キャベツ …… 1/2個	水 …… 1200cc
にんじん …… 1/2本	
ニラ …… 1束	
長ねぎ …… 2本	

調理時間 約20分 | 約278kcal (1人分)
(豚モツの下処理時間は除く)

【作り方】

- 1 豚モツは下処理しておく。
- 2 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 3 もやしは水に浸しシャキッとさせる。キャベツ、にんじんは短冊切り、ニラはザク切り、長ねぎは筒切りにして焼き網などで焼き色を付ける。こんにゃくは軽くゆがいて一口大にちぎる。
- 4 土鍋に①、②、③を盛り込み、合わせたAを入れて火にかけ、具材に火が通ったらできあがり。



作り方のPoint

豚モツの下処理は、酒に赤唐辛子や生姜などを加えて煮るとより効果的です。



煮込みうどんがおススメ!
グツグツ煮込んで
熱々でいただきます。