

【材料 4人分】

〈豚団子〉

豚ミンチ	270g
玉ネギ	中半分(約 120g)
生姜	1 かけ
卵	1 個
片栗粉	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2

〈鍋のつゆ〉

水	1200cc
昆布	1 枚
酒	大さじ 3
みりん	大さじ 3
白しょうゆ	大さじ 5
コショウ	少々

〈鍋の具〉

大根	1 本(すりおろす)
白菜	1/4 個
もやし	1 袋
しめじ	1 個
その他お好みの具材	



一口メモ

だしをとった後の昆布も、捨てないで、包丁で1~2ミリに、ごく細く千切りし、鍋に入れるとおいしく食べられます。

- 鍋に昆布を入れ、分量の水に浸しておく。
- 豚団子を作る。玉ネギはみじん切り、生姜はすりおろしてボールに入れ、豚ミンチ、卵、片栗粉、しょうゆを合わせ、よく練る。
- ①の鍋に、調味料を入れ煮立て、②の豚団子をスプーンですくって軽く形を整えながら、落とし入れる。
- あくが出るので、軽く取り、大根以外の具を入れ、煮立てる。
- 大根は、1本すべてすりおろし、しっかり絞って水気を取る。→
- 鍋の材料が煮えたら、大根おろしをふんわりと入れ、ひと煮立ちさせる。



冬の定番、お鍋。

豚肉で栄養満点、そしてたっぷりの大根おろしでみぞれ鍋にすると、冷めにくいし、体が温まり、風邪しらず！！

大根に含まれる、消化酵素ジアスターゼは、消化を促進するので胃にもやさしいです。しかし熱に弱いので、あまり煮すぎないように食べましょう。

