

ネギ鍋

ネギのレシピ



テレビで話題！ネギが主役の鍋

材料（4人分）

ネギ（「冬扇」「春扇」「夏扇」など）……………5本
牛切り落とし肉……………300g
ハクサイ……………3～4枚
えのき……………1株
すき焼きのたれ……………適量
酒……………適量

作り方

- 1 ネギは4cm長さの筒切りにします。
ハクサイは食べやすい大きさに切り、
えのきは小房に分けます。
- 2 すき焼き鍋の中央にネギを立てて並べ、
周りを取り囲むように牛肉、ハクサイ、
えのきを入れます。
- 3 すき焼きのたれ、酒を適量入れて火に
かけ、具材に火が通り、ネギが柔らかく
なったらいただきます。

ワンポイント

ネギが主役の鍋には、太りのよい「夏扇パワー」がおすすめ。ハクサイやえのきを少量加え、野菜から出る水分とあわせてネギが柔らかくなるまで煮るのがポイントです。