

「フリフリッカー」の しゃぶしゃぶ鍋

レタスのレンビ



材料 (直径 20cm の鍋 1 つ分)

レタス「フリフリッカー」…………… 5 枚
 しゃぶしゃぶ用豚肉…………… 150 g
 鶏がらスープの素…………… 適量
 ポン酢…………… 適量

作り方

- ① 「フリフリッカー」は玉から 1 枚ずつ破かないように丁寧にはがし、半分に切ります。
- ② 中に豚肉を広げ、端からくるくと巻き、楊枝で留めます。
- ③ 鍋に水を入れ火をかけます。沸騰したら鶏がらスープの素を加えます。
- ④ (2)を鍋に敷き詰めて、ふたをして中火で茹でます。
- ⑤ 「フリフリッカー」がくたっとし、全体的に豚肉に火が通ったらポン酢をつけていただきます。

ひとりでもお手軽しゃぶしゃぶ