



point

野菜は千切りにすると
調理時間も短くて食べやすいよ



奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

みかん鍋

いつものお鍋に飽きたら、こんな鍋料理はいかがでしょう。名前どおり、みかんをまるごと入れて皮ごと食べるお鍋です。お出汁でやわらかく煮たみかんは、さわやかな香りと甘さが癖になるおいしさです。地元産のみかんを使ってぜひどうぞ。

材料(4人分)

みかん小…4個、豚バラ薄切り肉…200g、肉団子…8個、水菜…80g、白菜…500g、人参…100g、白ネギ…2本、しめじ…1パック、えのき…1パック、A(水…2L、だしの素…30g、薄口しょうゆ・みりん…各140ml)

作り方



1 野菜は千切り、きのこは石づきを取りほぐす



2 鍋にAを入れ火にかける



3 ②が沸いたら豚バラ肉と肉団子を入れる



4 ひと煮立ちしたら、野菜とみかんを入れる



5 全体に火が通れば出来上がり(みかんは皮が柔らかくなるくらい火を通すと一層おいしい)

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶
閩奥河内くろまるの郷 (☎ 56-9606)

ビュッフェレストラン奥河内に2月
1日からこのメニューが登場します。

