

早採りわかめのしゃぶしゃぶ

★材料★(2人分)

早採りわかめ	150g
豚バラ肉(薄切り)	100g
油あげ(大)	1枚
白菜	100g
長ネギ	1本
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
粉末和風だし	小さじ1/2
ごまドレッシング	各適量
ポン酢しょう油	

《作り方》

- ①わかめは、さっと水洗いして食べやすい長さに切る。
白菜・長ネギも食べやすい大きさに切る。
- ②油あげは、1.5×5 cm位の短冊に切り、油抜きする。
- ③鍋にお湯と酒・塩・粉末和風だしを入れ、沸騰したら火を弱める。豚バラ肉・油あげ・野菜を入れ、さっと火が通ったら、わかめをしゃぶしゃぶし、好みのタレにつけていただく。