

苗穂分屯地 坦々ごま鍋

一人用の土鍋に具材やスープを入れて、コンロで煮込んであつあつの鍋料理を隊員提供しており、寒い時期の人気メニューです。

苗穂支処



材料（1人分）

サラダ油	30 g	3 cm
豚ばら肉	1 g	
昆布	55 g	
坦々ごま鍋の素	55 g	
キャベツ	55 g	ざく切り 3 cm
にんじん	20 g	短冊 3 mm
ぶなしめじ	18 g	根とりほぐす
えのきだけ	16 g	根とり 1/2 カット
長ねぎ	18 g	ハス切り 5 mm
にら	25 g	3 cm
冷凍餃子	6 個	

作り方

- 1 ライスボイラーに人員分の水は入れて、昆布を入れてだしをとる。
- 2 1に坦々ごま鍋の素を入れてスープを作る。
- 3 土鍋に彩りよくにら以外の野菜と肉、水餃子を入れる。
- 4 3をコンロにかけて、沸騰してきたらにらを入れて全体に火が通ったら出来上がり。

★コツ・ポイント

にらは、色が変わりやすいので後から入れる