



モモちゃんの桃豚クッキング♥

2021年

2月

8日 放送分

第15回

桃豚と蒟まつ菜の ★きりたんぽ^{おう}カレー鍋



【蒟まつ菜】

大仙市で栽培されている寒締め小松菜。
30cmほどある大きな草丈と強い甘みが特徴。
収穫時期は1月中旬から2月。

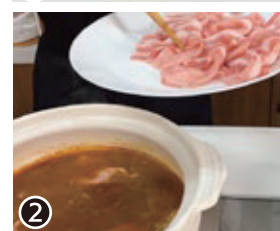
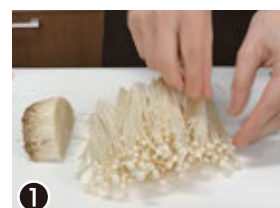
レシピ提供：野菜ソムリエプロ 最上 美貴子氏

材料 《4人分》

桃豚ロースしゃぶしゃぶ用 …… 200g
 蒟まつ菜 …… 200g
 えのきだけ …… 150g
 にんじん …… 1/3本
 きりたんぽ …… 4本
 ★水 …… 800cc
 ★市販のカレールー …… 60g
 ★しょうゆ …… 大さじ2
 ★みりん …… 大さじ2
 ピザ用チーズ …… 50g

作り方

- 蒟まつ菜は5cm幅に切る。えのきだけは石づきを切り落として小株にわけると、にんじんは縦方向の薄切りにしてサッと下茹でしておく。きりたんぽは半分の長さに切る。
- 鍋に★を入れて火にかける。温まったら桃豚、蒟まつ菜、えのきだけ、にんじん、きりたんぽを加え、火が通ったらピザ用チーズをのせる。



👉 ポイント

- *ピザ用チーズを入れる事で、スープに溶け込んでコクのあるまろやかな味となる。
- *蒟まつ菜は茹で過ぎずにサッと火を通す。代わりに白菜を使っても美味しく作れる。

ポークランドグループ