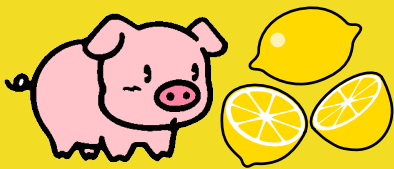


# ◎ 深層水塩レモン豚鍋

申し訳ございません



画像準備中です

〈材料〉2～3人分

- 豚バラ肉 120g
- キャベツ 1/4個
- 長ねぎ 1/2本
- 春菊 1/2束
- レモンの輪切り 2枚
- 深層水塩 小さじ1
- ごま油 大さじ8
- レモン果汁 小さじ5
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- 黒こしょう 少々
- 深層水(脱塩水) 3カップ

## 〈作り方〉

下準備

- 豚バラ肉は一口大に切る。
- キャベツはくし形に切る。
- 長ねぎは斜め薄切りにする。
- 春菊は葉をつんでおく。

1 鍋に深層水(脱塩水)、深層水塩、ごま油、レモン果汁、鶏がらスープの素、黒こしょうを入れて火にかけ、煮立たせる。

2 キャベツ、長ねぎ、豚肉を入れて煮込み、豚肉に火が通ったら春菊を加える。

3 全体に火が通ったらレモンの輪切りをのせ、出来上がり。