



Hello Green
EVERY × パンゲア!

ハローエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

Hello Green
EVERY
おすすめ!!
"佐賀産"もちぶた
和豚
ゆとん



"モチモチ"
わゆるかて
おいしい

かわたん
レシロ

"もちぶた"と新玉ねぎの
ニ合しばぶ

- ・ 材料 (2人分)
- ・ もちぶた... しゃぶしゃぶ用 1パック
- ・ 新玉ねぎ... 羊玉 スライス
- ・ ほん酢 (ゴマだれ) お好みで
- ・ あれば... 大葉

- ① お湯をわかした鍋に もちぶたを入れて、サッとポイルし、氷水で軽くさらす。
 - ② スライスした新玉ねぎを皿に盛り ①を盛る
 - ③ お好みで、せり切りした大葉などをのせ、ほん酢がゴマだれでどうぞ
- ・ とってもジューシーで、お肉に甘味があり おいしいです。

お好みで
好きな
お野菜を
入れとも
Good!!