

つゆしゃぶ常夜鍋

○材料（6人分程度）

豚バラしゃぶしゃぶ用薄切り肉	600g
ほうれん草	2袋
しめじ	2パック程度
生麩	1本

合わせ出汁 2、5ℓくらい

○つけだれ（作りやすい量）

合わせ出汁	450g
みりん	100g
酒	45g
醤油	130g
砂糖	30g
出汁を取った後のかつお節	適量

湯とおししておく

ほぐして、から焼きをして焼き目を付ける
食べやすい大きさに切る

合わせ出汁は上記2.5ℓから取る。

●作り方

つけだれは先にみりと酒を鍋に入れてアルコールを飛ばしてからその他の調味料を入れてください。アルコールを先に飛ばしておかないと“かど”のある味になってしまいます。

ほうれん草、しめじ、生麩は温める程度でオッケイ。
豚肉は70度くらいの温度の出汁でしゃぶしゃぶする。

