

# ニラもつ鍋

## 材 料【3～4人分】

ゴボウ…1本	熱湯…適量
水…適量	もつ…300～400g
キャベツ…1/2個	だし汁…4カップ
ニラ…2束	A [しょうゆ…50cc
ニンジン…30g	みりん…大さじ2
ニンニク…大3かけ	すりゴマ…大さじ2
豆腐(絹こし)…1/2丁	白味噌…50g
こんにゃく…1丁	鷹の爪(お好みで)…適量]

## 作り方

- ①ゴボウはさがきにし、水にさらす。  
キャベツは4cm角に、ニラは5cm長さに、  
ニンジンは短冊に切る。ニンニクはスライスする。
- ②豆腐は食べやすいように切る。こんにゃくは  
スプーンでひと口大にちぎり、湯通しする。
- ③沸騰した湯にもつを入れて軽く火を通し、  
ザルにあけて流水であくを洗い流す。
- ④だし汁にニンニクともつを入れて5分ほど煮込み、  
火をとめてAを加え味を調える。
- ⑤④にすべての具材を入れ、煮込む。

