

※寒締めほうれん草は泥が着いているので、葉ははずしてよく洗って使ってください。株の部分も甘くておいしいので、切り捨てずに全て使います。1/4くらいに割ると食べ易くてよいです。

- ①Aを鍋に入れ沸かし、豚肉を入れ、火が通るまで煮ます。
- ②アクをすくってから寒締めほうれん草を入れます。寒締めほうれん草はさっと湯通しするくらいでちょうどよいので、ゆですぎないように注意してください。

★ラーメンの場合  
ラーメンスープを沸かし、豚肉を入れて煮ます。寒締めほうれん草を入れてさっと煮て、別鍋でゆでた麺と一緒に盛り付けます。



## 寒締めほうれん草と豚肉のスープ(常夜鍋)



### 材料(2人分)

- 豚肉うす切(又はこま切)…160g
- A ● 水…500cc
- ガラスープ…大さじ1
- 寒締めほうれん草…1/2袋(130g)

※豚肉はバラ肉で計算しています。

栄養量	・エネルギー…314kcal	・脂質…28.6g	・カルシウム…34mg	・食物繊維…1.8g
	・たんぱく質…13.1g	・炭水化物…4.0g	・鉄分…1.8mg	・食塩相当量…1.7g