

# 干ししいたけと 豚肉の白菜鍋

エネルギー：432.19kcal (1人前)  
食塩相当量：1.06g (1人前)



妙義ナバファームオフィシャルサイトで  
おいしいさのレシピを続々更新中!

ナバファーム  
navafarm.com

検索

正式名は「ピェンロー」、中国の鍋です。  
干ししいたけのだしでとにかく煮るだけ。  
それだけで美味しい味付けいらすの鍋です。

料理 近藤由香子

## ■材料 (3~4人分)

干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・小さめ20枚  
豚ばら肉(薄切り)・・・・・・・・・・・・300g  
干ししいたけの戻し汁(足りない場合は水を足す)・・・2ℓ  
白菜(5cm幅ザク切り)・・・・・・・・・・1/2個  
春雨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g  
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

## ■作り方

- ① 干ししいたけは水で戻し、大きければ半分にカットし、戻し汁とともに鍋に入れる。
- ② 豚肉を入れて火にかけ、沸騰してアクが出てきたら取り除く。
- ③ 白菜を堅い部分から順に入れて、クタクタに柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水に戻した春雨を入れて、ひと煮立ちしたらごま油を加えて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、各自塩で味付けて食べる。

Point!

豚肉から出るアクをしっかり取れば、あとは失敗なし。  
水分が減ったら水を加えて白菜が柔らかくなったら  
出菜上がりです。

