

## 巻き巻き鍋

材料(2人分)

白菜	1/4 株
スパム(減塩タイプ)	1/4 缶
ウインナーソーセージ	2 本
豚バラ肉薄切り	4 枚
もち	1 個
かにかま	2 本
うずら卵	4 個
大根	3 cm
だし汁	3c(600cc)
酒	大さじ 3
薄口しょうゆ	大さじ 3
味ぽん	適量
練りからし	適量



- ① 白菜は葉先の部分を 20 cm くらい切り、ビニール袋に入れ電子レンジでしんなりするほど加熱し、さましておきます。
- ② スパム・もちは 2 cm 角、ウインナー・かにかまは長さを半分に切ります。
- ③ ずらの卵はゆでて殻をむき、大根は 2 cm 角に切ってだし汁でゆでておきます。
- ④ 白菜の芯の部分は 1×3 cm の拍子木に切り 3 本を豚バラ肉で巻きます。
- ⑤ ①の白菜を広げて②・③の具を巻いて包みます。
- ⑥ 鍋に白菜巻きの具を並べ、だし汁・酒・薄口醤油を注ぎ入れ中火にかけ、沸騰したら火を弱め 15 分ほど煮込みます。
- ⑦ そのままでも、味ぽん・からしをつけても。