

水菜と豚肉の鍋

色は薄いけれど実は緑黄色野菜の水菜。ビタミン類はもちろん、カルシウムや鉄、葉酸などをバランスよく含みます。大根おろしはつけダレにすることで、熱に弱い酵素を効率よく摂取できます。

<作り方>

鍋に豚肉、ネギ、豆腐とだし汁、しょうゆ、みりんを入れ火にかける。具材に火が通ったら最後に水菜を加える。大根おろしをつけだれにしておく。