

# 焼き肉&しゃぶしゃぶ鍋

## 鍋料理

### 王道料理が同時に楽しめる焼肉&しゃぶしゃぶ鍋

焼肉・しゃぶしゃぶはもちろん、焼いたお肉を鍋に入れる食べ方もおすすめです!



#### 材料 (4人分)

牛薄切り肉 (ロース、もも肉など) ...300g  
豚薄切り肉 (ロース、バラ肉など) ...300g  
白菜...1/8個  
しめじ...1パック  
長ネギ...1本  
人参...1/2本  
水菜...1/2束  
木綿豆腐...2/3丁  
サンチュ...1パック

<だし汁>  
かつおだし...1ℓ  
酒...1/2カップ

<タレ>  
焼肉のタレ、ポン酢しょうゆ、ごまダレなど 適量

<薬味>  
小ネギ、もみじおろし、刻みキムチ 適量

## 作り方

### STEP01

白菜と木綿豆腐は一口大に切り、しめじは根本を落としてほぐす。  
長ネギは1cm厚さの斜め切りにし、人参はピーラーで薄切りにし、水菜は5cmに切る。

### STEP02

かつおだしに酒をあわせておき、お好みのタレや薬味、サンチュなども準備する。  
全ての具材を皿に盛り付ける。

### STEP03

よくばり鍋の周囲の溝部分 (鍋部分) にだし汁を600mlほど入れる。  
白菜、しめじ、長ネギを入れて中火にかける。

### STEP04

周囲のだし汁が沸騰したら木綿豆腐、人参、水菜を加え、肉をしゃぶしゃぶしてお好みのタレや薬味で頂く。途中でだし汁が少なくなれば適宜継ぎ足す。

### STEP05

同時に中央の鉄板部分が熱くなったら、油を引かずに肉を焼き、サンチュやキムチを添えたり、焼き目をつけた肉をだし汁にしゃぶしゃぶしながらお好みのスタイルで頂く。