

## とっておきレシピ RECIPE

### 鉄板鍋



#### 材料

(3人前)

くらっぺ (約360g)

肉類 (黒毛和牛肉、豚ばら肉、モツ類) (400g相当)

野菜類 (玉ネギ、キャベツ、ニラ、水菜) (400g相当)

鍋のだし (400ml相当)

#### 作り方

1. 薄い鍋の上で、豚ばら肉、モツ類、だしを軽くなじませる。
2. (1)の上のキャベツを平らに盛る。
3. 盛り付けやすい適当な量のくらっぺをのせ、側面を両手で包み込み、  
少しひねるような感じで軽く押さえながら形を整え、タワー型に盛り付けていく。
4. 裾野に黒毛和牛肉を巻き付け、玉ネギを飾り、ニラ、水菜をのせる。