

チンゲンサイのしゃぶしゃぶ



材料（4人分）

水・・・適量

チンゲンサイ・・・2～3株

昆布（だし用）・・・20cm

ポン酢・・・適量

作り方

- ① 水に昆布を入れて1時間おいておく。（暑いときは冷蔵庫で）
- ② 火にかけて沸騰したら昆布を出し、チンゲンサイの茎の方から入れる。
- ③ 茎に火が通ったら、葉の方も入れすぐに取り出し、お好みでポン酢で食べる。