

小城水耕ニンニクレシピ



小城水耕ニンニクのもつ鍋(2~3人分)

〈材料〉モツ300g~400g、ニンニク… 10個

キャベツ1/2・鷹の爪

絹ごし豆腐1/2丁・ごぼう1本・もつ鍋スープ500g

ちゃんぽん麺

1. モツは、沸騰したお湯に入れて再び沸騰するまで軽く火を通す。

2. もつ鍋スープにニンニクとモツを入れ5分くらい煮込む。

3. すべての具材を入れて煮込んだらできあがり。

底から、ごぼう・モツ・ニンニク→豆腐・キャベツ→の順に重ねる。