

## 調理前 食材の準備

### 1 もつ・スープ・にんにくの解凍

- 冷蔵庫解凍の場合・・・  
食べる前日（24時間程度）に  
冷蔵庫（1℃～8℃）にて  
解凍してください。
- 流水解凍の場合・・・  
水温を10℃以下に保ちながら、  
食材の芯まで解凍してください

もつの鮮度、スープの味を最高の状態で  
お召し上がりいただくために  
「冷蔵庫解凍」をおすすめします！

### 2 野菜など食材の切り出し

**キャベツ** 2～3人前 160～220g

- 4～5cm角程度の角切りor乱切り

**ニラ** 2～3人前 40～60g

- 5～8cmの長狭に切る

**えのき** 2～3人前 40～60g

- 軽くほぐす

**ゴボウ** 2～3人前 40～60g

- 板状・笹がき・千切りなどお好みで

**豆腐** 2～3人前 1/2丁

- 3～4cm角で切る

※各分量の目安を守ってお召し  
上がり下さい。  
※野菜を追加する場合は野菜を食べ  
終えてから追加して下さい。

## 志 スープとゴボウの調理

鍋にスープと  
ゴボウを入れ、  
そのまま沸騰  
するまで待ち  
ます。



## 式 もつの調理

沸騰した状態の  
スープにもつを  
いれます。  
再沸騰したら、  
表面が軽く沸く  
程度に火加減を  
調整します。  
このタイミング  
から3～5分の  
時間を計り、  
味の濃さを  
お好みに調整して  
火を止めます。

もつの火入れは  
必ず沸騰後  
3分以上  
行ってください。

必ず、スープが  
沸騰した状態で  
もつを入れて  
下さい。

### 濃さ調整の目安

- 3分：普通
- 4分：濃いめ
- 5分：バリ濃い



## 参 盛り付け

チューブに入った  
おろしにんにくを  
スープに混ぜます。

キャベツ・ニラ  
えのき・ゴボウ  
豆腐・ごま・唐辛子  
などの具材を入れて  
火にかけます。  
野菜に火が通ったら  
出来上がりです。  
お好みの火加減で  
お召し上がり下さい。

