

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OT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。

