

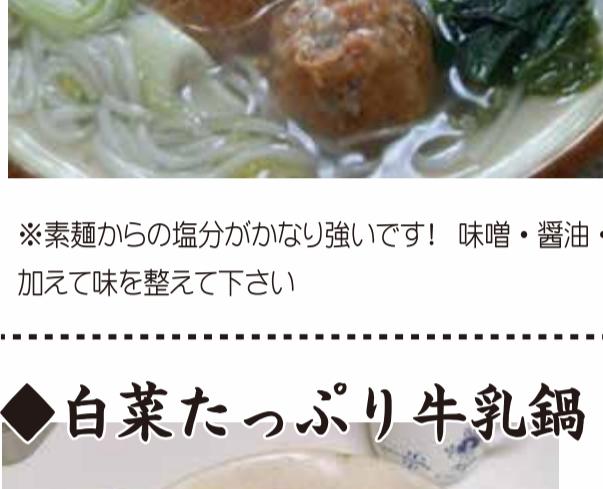
たまにはこんな
お鍋はいかが?

鍋特集

寒くなってきてお鍋が恋しい季節となりました。今回はお1人鍋を中心とした分量です。1人鍋でも、ご家族様とでも・・・鍋物は一度に沢山の栄養が摂れますし、身体も温まるのでからの季節は最高ですね。

(編集部:工藤 元子)

◆あっさり塩味にゅうめん鍋



(1人用)

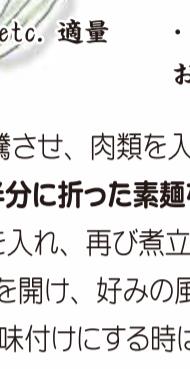
- ・素麺1~2把
- ・水300~400cc
- ・肉・魚・つくね etc. 適量
- ・野菜

(白菜・白ねぎ・人参・椎茸・

小松菜 etc.) 適量

・砂糖 お好みで少し

・すりおろし生姜 / にんにく
お好みで



1、土鍋で水を沸騰させ、肉類を入れて火を通す。

固めの野菜・半分に折った素麺を入れ、煮立つまでほぐす。

2、ほかの野菜等を入れ、再び煮立つたら、ゆっくり蓋をする。

5分程したら蓋を開け、好みの風味を付ける。

*素麺からの塩分がかなり強いです! 味噌・醤油・鍋用だし等で、違う味付けにする時は、水や野菜を増やし、少量ずつ加えて味を整えて下さい

◆白菜たっぷり牛乳鍋



(一人分)

- ・白菜2~3枚
- ・春菊 1/2束
- ・しめじ 1/2株
- ・えのきたけ1株

・鮭(甘塩)2切れ

・だし汁 300ml

・牛乳 300ml

・白味噌 大さじ2



1、鍋に湯を沸かし、鮭を入れてさっと茹で、霜降りする。

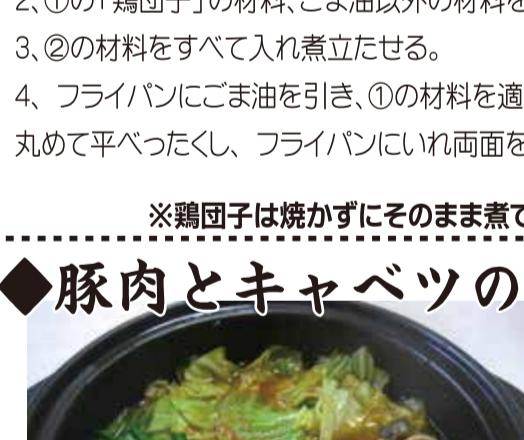
2、白菜、春菊は食べやすい大きさに切る。

しめじ、えのきたけは小房に分ける。

3、一人用の土鍋に白菜、春菊、しめじ、えのきたけ、鮭を入れて、だし汁、牛乳、白味噌を入れる。

4、蓋をして火にかけ、10分くらいで、火が通つたら完成。

◆鶏団子と白菜の鍋



(一人分)

- ① 鶏団子
- ・とりひき肉 100g
- ・しょうが(すりおろし) 小1
- ・長ネギ(みじん切り) 10g
- ・酒 小1 ・しょうゆ 小1
- ・塩・コショウ 少々
- ・パン粉 50cc
- ・とき卵 大1
- ・ごま油 小1

■② スープ

・水 250cc

・スープの素 小さじ2.5

・酒 小2.5

・しょうゆ 小2.5

・塩 少々

■③ 具材

・白菜・ニラ・長ネギ等

・一味 少々

(野菜はお好みで適量です)

1、白菜はざく切りにする。ニラは5cmに切る。長ネギは斜め1cm位に切る。

2、①の「鶏団子」の材料、ごま油以外の材料をすべて混ぜる。

3、②の材料をすべて入れ煮立たせる。

4、フライパンにごま油を引き、①の材料を適当な大きさに

丸めて平べったくし、フライパンにいれ両面を焼く。

5、煮立った鍋に焼けた鶏団子を入れ、5分ほど灰汁を取りながら煮る。

6、白菜と長ネギを加えて、さらに5分ほど煮る。ニラを加え、一味をニラの上にかけたら、ふたをして少しだけ蒸らす。

完成です。

※鶏団子は焼かずにそのまま煮ても良いです。焼くときは、強火で焼き目をしっかりと付けると香ばしくなります。

◆豚肉とキャベツのみそ鍋



(一人分)

- ・豚肉薄切り 100g
- ・キャベツ 150g
- ・ニラ 30g
- ・しめじ 50g
- ・長ネギ 30g

■<スープ>

・水 250cc

・スープの素 小さじ2.5

■<味噌ペースト>

・味噌大さじ1~1.5

・砂糖 小さじ1

・しょうゆ 小さじ1.5

・豆板醤 小さじ0.5~1

・にんにく(すりおろし) 小1

・しょうが(すりおろし) 小

味噌ペーストの材料をフライパンに入れ、弱火で混ぜ合わせる。

4、土鍋にキャベツ、シメジ、長ネギ、味噌ペーストを加え5分ほど煮る。

5、ニラを加えて1分ほど煮る。味が薄ければ、しょうゆで味を調える。



各30ml ×4袋... 378円(税込)

※参考資料: クックパッド

●創健社

有機鍋スープ

・「しょうゆ味」・「しお味」 66g... 421円

・「みそ味」 93g... 443(税込)

**1人からお楽しみいただける
お手鍋つゆの素は販売しています。**

●創健社
有機鍋スープ

・「しょうゆ味」・「しお味」 66g... 421円

・「みそ味」 93g... 443(税込)

**1人からお楽しみいただける
お手鍋つゆの素は販売しています。**