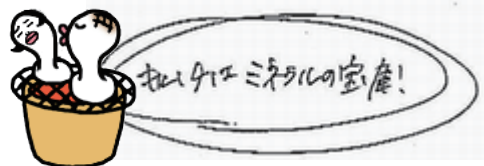


鍋レシピ2

お倉井と鶏肉のチゲ 1人分371kcal

■材料 4人分

鶏もも肉…1枚	ニラ…1束	(@)
切り餅…4枚	木綿豆腐…1/2丁	味噌…大さじ3
ゴマ油…大さじ1	キムチ…150g	コチュジャン…大さじ2
水…5カップ	粉末だし…適量	醤油…大さじ1
玉ねぎ…1個	ゴマ油…少々	にんにく…1かけ(すりおろし)
もやし…1/2袋		



■作り方

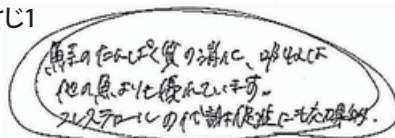
1. 鶏もも肉を一口大、玉葱は薄切り、餅は半分にし、ニラはざく切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、鶏肉の皮面を下にして並べ入れ、餅と一緒にこんがり焼く。
3. 鍋に水と粉末だし入れ、煮立ったら@を加えて鶏肉を入れる。玉葱、もやし、豆腐を加え、しんなりしてきたら餅、キムチ、ニラを加えてひと煮立ちしたら完成。

鍋レシピ2

野菜と鮭の蒸し鍋 1人分400kcal

■材料 4人分

生鮭…3切れ	キャベツ…4枚	(@)
もやし…1袋	しめじ…1パック	練りごま…大さじ2
玉ねぎ…1個	かぼちゃ…50g	白味噌…大さじ2
人参…1/4本	水…1/2カップ	酢…大さじ2
大根…5cm		砂糖…大さじ1



■作り方

1. 鮭は一口大、玉ねぎは1cm幅、人参、大根、かぼちゃは薄切りにする。キャベツを一口大に切り、しめじは石づきをとり、小房に分ける。
 2. ホットプレートにもやし、玉ねぎ、キャベツを混ぜて敷く。その上に鮭、しめじ、人参、大根、かぼちゃをのせる。
 3. 水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。@のたれにつけて召し上がってください。市販の胡麻ダレでもOK!
- ★シメにパスタ、生クリーム、チーズを加えてクリームパスタにするのもおいしいですよ。

鍋レシピ2

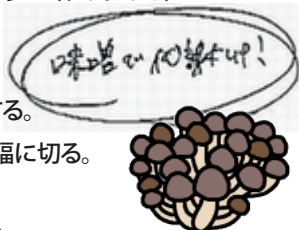
お米味噌煮込み鍋 1人分371kcal

■材料 3人分

水…800ml	長ネギ…2本	(@)
粉末ダシ…適量	しめじ…1パック	八丁味噌…大さじ4
鶏肉…150g	油揚げ…1枚	コチュジャン…小さじ2
大根…5cm	かまぼこ…1/3個	酒…大さじ2
人参…1/2本	ゆでうどん…2玉	みりん…大さじ2
	卵…2個	生姜…少々(すりおろし)

■作り方

1. 大根、人参はいちょう切りにし、長ネギは斜め切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。油揚げは1cm幅に切る。
2. 鶏肉とかまぼこは食べやすい大きさに切る。
3. 土鍋に水と粉末のダシを入れ、沸騰したら@を入れる。ひと煮立ちしたら野菜と鶏肉を入れる。野菜がしんなりしたら、うどん、かまぼこ、油揚げを加えて煮る。
4. 最後に卵を落とし、好みの硬さになったら完成。

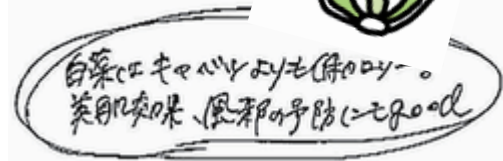


鍋レシピ2

白菜と豚肉の鍋 1人分349kcal

■材料 4人分

白菜…1/2個	(@)	<タレ>
豚バラ肉…300g	水…6カップ	大根おろし…1/3本分
塩…大さじ1	粉末だし…適量	醤油…大さじ2
	酒…大さじ3	酢…大さじ2
	醤油…大さじ1	
	にんにく…2かけ(薄切り)	



■作り方

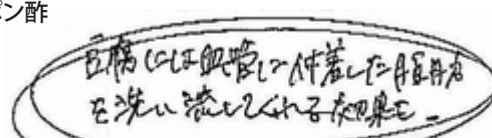
1. 豚肉に塩をふり、3~4時間おき、さっと洗って水けをきる。
2. @を合わせて火にかけ、煮立ったら一口大に切った豚肉、白菜を加える。火が通ったらタレをつけて召し上がってください。

鍋レシピ2

豆腐と豚肉のしょうが鍋 1人分537kcal

■材料 4人分

豚バラ肉…300g	生姜…2かけ
白菜…200g	水…700ml
もやし…1袋	白だし…50ml
絹ごし豆腐…1/2丁	お好みでポン酢
長ネギ…2本	



■作り方

1. 白菜、豆腐、バラ肉は一口大に切り、ねぎは斜め切りにする。生姜はすりおろす。
2. 鍋に水と白だしを入れて加熱し、煮立ったら材料を入れる。
3. 火が通ったらポン酢につけて召し上がってください。

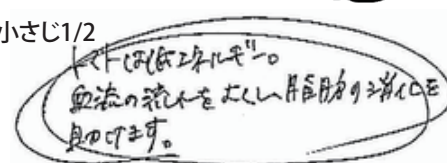


鍋レシピ2

トマトの鍋 1人分388kcal

■材料 4人分

いか…2はい	(@)
えび…6尾	トマト水煮缶…800g
かじきの切り身…2切れ	オリーブ油…大さじ1
パプリカ(黄)…1/3個	にんにく…2かけ
じゃがいも…2個	塩…小さじ2/3
ブロッコリー…1個	バジル…小さじ1/2
ウィンナーソーセージ…8本	
串…数本	



■作り方

1. いかは内臓を取り出して皮をむき、幅1~1.5センチの輪切りにし、串にさす。
 2. その他の材料も食べやすい大きさに切り、串にさす。
 3. 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りが出てきたらトマトの水煮を入れる。
 4. 木べらで果肉をつぶし、塩とバジルも加える。
 5. 温まったら鍋に具を入れ、火が通ったものから召し上がってください。
- ★材料をあらかじめ加熱し、串でソースをすくって食べてもOK!