

寒のうまいもので

まろやかキムチ鍋

豆乳でまろやかキムチ鍋 調理時間 20分

材料/4人分

※作りやすい分量

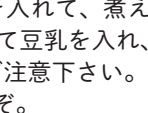
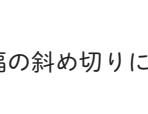
- ・かき(加熱用むき身) 12個(150g)・豚バラ肉(薄切り) 200g
- ・絹ごし豆腐(ナリタヤPB2P) 200g・にんじん 1/2本(61g)
- ・春菊(114g)・白菜 1/8株(300g)・ねぎ 1本(172g)
- ・ぶなしめじ 1p(95g) ※そのまま使えるもの・ご飯 270g・キムチ鍋の素(濃縮タイプ) 3個(69ml) ※「エバラブチッと鍋キムチ鍋」使用
- ・豆乳 300ml・水 450ml・とろけるチーズ(50g)

作り方

1. かきは流水でふり洗いする。
2. 豚肉と豆腐は食べやすい大きさに切る、白菜はざく切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにする、にんじんは短冊切り、春菊は5cm幅に切る。
3. 鍋にキムチ鍋の素と水を入れ中火にかける。軽く煮立ったら、豚バラを入れて、煮えにくい材料から順に入れて(春菊以外の材料)、煮えてきたら、弱火にして豆乳を入れ、春菊を入れて温める。※豆乳は煮立てると分離しやすいので、火加減にご注意下さい。
4. べは残ったつゆにご飯を入れてとろけるチーズを入れてリゾットでどうぞ。



※イメージ



※はトムホで♪



ほうれん草の納豆和え 調理時間 10分

材料/2人分

- ・篠崎さんのほうれん草 1束(150g)・ひきわり納豆 1p(40g)
- 【調味料】A(しょうゆ小さじ1、練りからし小さじ1)

作り方

1. ほうれん草は根元の土をよく洗い、1分ぐらい茹でてザルに取り、手早くさます。
2. ボウルに納豆を入れAの調味料を入れてよく混ぜる。
3. 1の水気を軽く絞り5cmぐらいに切り、2を混ぜる。
4. 器によそり、お好みで、おかか、のりをかけてもおいしい。



※イメージ

さつまいもの甘煮のセアイス 調理時間 20分

材料/4人分

- ・さつまいも 1本(150g)・バニラアイス 30g
- 【調味料】・みりん大さじ4・砂糖大さじ2・しょうゆ小さじ1・水 200ml

作り方

1. さつまいもはよく洗い、1.5cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
2. 鍋にさつまいもと調味料全部を入れて中火にかけ、落としぶたをし、汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 2のさつまいもにバニラアイスをそえる。



※イメージ

栄養価(一人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
豆乳キムチ鍋 (※のリゾット含む)	503.2	23.7	28.0	46.5	2.6
ほうれん草の納豆和え	54	5.1	8.9	5.2	0.5
さつまいも甘煮アイス	163.2	1.6	0.7	31.9	0.4
みかん	46	0.7	0.1	12.0	0
合計	766.4	31.1	37.7	95.6	3.5