

※すべて2,3人前の材料量です。



くHOT!く

さいごのシメ!

鍋の残りにごはん茶碗2杯を入れて火にかけ、少し汁気が残るくらいになったらチーズを加え、溶けてきたら完成。

彩り野菜のラタトゥイユ風

トマト鍋

- 【材料】
- ウインナー 4本
 - 鶏もも肉 300g
 - 玉ねぎ 1個
 - なす 1本
 - ズッキーニ 1本
 - パプリカ 1個

- オリーブオイル 大きじ1
 ねこんぶだし 50ml
 水 400ml
 トマト缶 1缶
 おろしにんにく 小さじ1

【作り方】
 ①玉ねぎはくし切り、なす・ズッキーニ・パプリカは乱切り、または輪切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。②鍋にオリーブオイルを入れて弱火にかけ、温まったら鶏もも肉を入れて中火にし、焼き目がつくまで炒める。その後、玉ねぎも入れてさらに炒める。③玉ねぎがしんなりしてきたら★を入れてひと煮立ちさせる。④煮立ったらその他の具材を入れて、火が通るまで煮込んだら完成!

さいごのシメ!

鍋の残り汁が少ない場合は水を足し、パスタを入れて煮込み、チーズを入れてチーズがとろけるまで加熱する。

ピリ辛・旨辛! あったかお鍋
キムチ鍋

- 【材料】
- 豚バラ肉 150g
 - 白菜 1/8個
 - 長ねぎ 1本
 - もやし 1/2袋
 - えのき 1株
 - ニラ 1束
 - 豆腐 1丁
 - キムチ 180g
 - 味噌 大きじ1
 - みりん 大きじ1
 - ★ねこんぶだし 80ml
 - 水 800ml

【作り方】
 ①豚バラ肉、白菜、ニラは5cm幅、長ねぎは斜めに切る。えのきは石づきを切り落として半分に切る。木綿豆腐は2,3cm角に切る。もやしはサッと水洗いしておく。②鍋に★を入れ、煮立ったら味噌を溶かし、キムチを入れる。③火の通りにくい具材から順に入れ、火が通ったら最後にニラを入れて完成。



たっぷりお野菜の濃厚鍋
白湯風鶏鍋

- 【材料】
- 鶏手羽元 6~8本
 - 水 1.2L
 - 酒 大きじ3
 - しょうがスライス 4枚
 - ★長ねぎ(青い部分) 1本分
 - ねこんぶだし 80ml
 - 鶏がらスープの素 大きじ1
 - 長ねぎ 1/2本
 - えのき 1/2株
 - 白菜 1/4個
 - もやし 1/3袋
 - 水菜 1株
 - 豆腐 1/2丁

【作り方】
 ①鶏手羽元に包丁で切り込みを入れる。②★を合わせ、①と一緒に鍋に入れて蓋をして沸騰させる。③あくをとり除いたら、蓋を外して30分~1時間中火で煮込む。④長ねぎ、えのき、白菜、豆腐を入れて10分程煮込む。⑤最後に水菜のをせ、蓋をして1分蒸らして完成。

昆布は手軽に
 摂取できる
アルカリ性食品

人間の身体は弱アルカリ性であるのが健康な状態といわれますが、お米や肉、ビールなど、日々摂取する食品の多くは酸性食品であるため、人間の身体は常に酸性に傾きやすくとされています。昆布は身近なアルカリ性食品です。

鍋つゆが足りない場合は水:ねこんぶだし=7:1の割合で混ぜたつゆを加えて煮立たせ、ごはん茶碗2杯を入れ、卵を2個溶いて鍋に回し入れて完成。



どりしゃぶ

- 【材料】 鶏(刺身用)、豆腐(半丁)、白菜(1/4個)、長ねぎ(1本)、水菜(2株)
 【スープ】 水600ml、ねこんぶだし60ml、みりん・酒 大きじ1 を沸騰するまで煮る。

定番! 卵雑炊