

きのこで本格四川鍋

メイン食材
きのこ

調理時間 約 15分

1人あたり 445kcal



32W
H30.10.1~

材料(4人分)

- ・ホクト プナシメジ・・・・・・・・ 200g
 - ・白菜・・・・・・・・ 1/6株
 - ・春菊・・・・・・・・ 1束
 - ・長ねぎ・・・・・・・・ 1本
 - ・牛肉(しゃぶしゃぶ用)・・・・ 300g
 - ・豆腐・・・・・・・・ 1丁
 - ・春雨・・・・・・・・ 100g
 - ・水・・・・・・・・ 1ℓ
- <A>
 - ・味の素 丸鶏がらスープ・・・・ 大さじ3
 - ・味の素 Cook Do®熟成豆板醤・・・・ 大さじ2
 - ・赤唐辛子・・・・・・・・ 2〜3本
-
 - ・フレミアム 純正ごま油、おろしにんにく、おろししょうが、ラー油・・・・ お好みで

作り方

- ① プナシメジは石づきを切って小房に分け、白菜は細切りにします。春菊は4〜5cmの長さに切り、ねぎは斜め薄切りにします。牛肉は食べやすい大きさに切ります。豆腐はキッチンペーパーで包み、少し重めの皿などをのせて20〜30分水切りし、8等分にします。春雨は茹ですずにそのまま使います。
- ② 鍋にスープを沸かし、<A>を入れます。
- ③ 煮立った②に、ねぎ、春雨、白菜の芯の部分、豆腐、牛肉、春菊、白菜の葉、プナシメジの順に入れます。
- ④ 具が煮えたら、お好みでを加えていただきます。

POINT

- ・豆板醤の分量はお好みで調節してください。
- ・お好みではちみつを加えてもおいしくいただけます。



32W H30.10.1~

定番レシピ

豚汁

メイン食材
豚バラ肉

調理時間 約 15分

1人あたり 295kcal



32W
H30.10.1~

材料(4人分)

- ・豚バラ肉・・・・・・・・ 200g
- ・じゃがいも・・・・・・・・ 1個(135g)
- ・にんじん・・・・・・・・ 1/2本(100g)
- ・大根・・・・・・・・ 5cm(150g)
- ・ねぎ・・・・・・・・ 1本
- ・ごぼう・・・・・・・・ 2/3本(80g)
- ・こんにゃく・・・・・・・・ 1/2枚(100g)
- ・水・・・・・・・・ 900ml
- ・フレミアム 田舎こうじみそ・・・・ 大さじ4
- ・味の素 ほんだし®・・・・ 小さじ2
- ・おろししょうが・・・・ お好みで

作り方

- ① 豚肉は2〜3cm長さに切ります。じゃがいも、にんじんは5mm幅の半月切りにし、じゃがいもは水にさらします。大根はいちょう切りにし、ねぎはぶつ切りにします。ごぼうは縦4等分に切り、斜め薄切りにして水にさらし、熱湯で2分程茹でて水にとります。こんにゃくは短冊切りにして2分程下茹でします。
- ② 鍋に水を入れて煮立て、豚肉を入れ、再び煮立ったらアクを取り、こんにゃく、ごぼう、大根、にんじんの順に加え、ほんだし®を加えて中火で煮ます。
- ③ 5分程煮たら、じゃがいもを加えて15分煮ます。みそを加え、ねぎを入れて1分程煮ます。お好みでおろししょうがを加えます。

POINT

- 豚肉を入れたら、ていねいにアクを取ってから他の具材を入れましょう。



32W H30.10.1~

鉄火丼

メイン食材
まぐろ切落とし

調理時間 約 10分

1人あたり 585kcal



32W
H30.10.1~

材料(2人分)

- ・まぐろ切落とし(刺身用)・・・・ 150g
- ・ご飯・・・・・・・・ 丼2杯分
- ・フレミアム 昆布だし入り すし酢
または ミツカン すし酢 昆布だし入り
・・・・・・・・ 大さじ3
- ・白ごま・・・・・・・・ 大さじ1
- ・フレミアム 特級生醤油・・・・ 適量
- ・万能ねぎ(小口切り)・・・・ 適量
- ・きざみのり・・・・・・・・ 適量
- ・わさび・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 炊き立てのご飯にすし酢をまわしかけ、白ごまを加え、混ぜながら冷ましてすし飯を作ります。
- ② 丼に①を盛ってまぐろのをせ、ねぎとりのりを散らし、わさびを添えます。しょうゆをかけていただきます。

POINT

- すし酢は炊き立てのご飯に混ぜ合わせると、味がよくなじみます。



32W H30.10.1~